

Petit Manuel pratique

D'un chemin



de vie spirituelle

MARIUS MORIN
2019

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION ... 3

JANVIER : Regardez votre vie comme un cadeau ... 4

FÉVRIER : Apprenez à faire silence ... 8

MARS : Exercez-vous à prier ... 10

AVRIL : Découvrez votre vocation ... 15

MAI : Vous n'êtes pas encore un prophète ... 17

JUIN : Soyez fier de votre vocation ... 18

JUILLET : Arrêtez de fantasmer ... 20

AOÛT : Orientez vos pulsions sexuelles ... 22

SEPTEMBRE : Vivez avec les autres ... 23

OCTOBRE : Acceptez votre corps ... 26

NOVEMBRE : Affrontez le mal et la souffrance ... 28

DÉCEMBRE : Assumez votre passé ... 30

PRIÈRE de Saint François... 32

INVOCATION de Marius Morin... 33

CONCLUSION ... 33

PRÉSENTATION



Êtes-vous surpris d'entendre les gens autour de vous dire : « Je suis fatigué, je suis stressé, je n'en peux plus, j'ai eu une dure journée de travail de douze heures. » Mais bon, ces gens ne travaillent pas tous dans des mines ou des usines, non ? Il y a comme une lassitude qui les empêche d'être heureux. Matin et soir, vous ressentez, peut-être, la même dureté de la vie. Vous vous demandez s'il existe une technique, une méthode, une voie pour combler votre insatisfaction intérieure, pour vous aider à cheminer spirituellement ?

Aucune technique ou méthode vous conduit automatiquement à Jésus, à Dieu. Mais il y a des attitudes et des gestes qui peuvent vous préparer à le rencontrer. Encore plus. Vous avez entendu de très belles paroles et de brillants discours sur Jésus ressuscité. Tout cela ne vous a pas touché, si vous n'avez pas ouvert votre cœur, si vous ne l'avez pas invoqué, seul, en silence, dans l'intimité.

Ce petit guide pratique propose un cheminement spirituel évangélique, par la voie du cœur, centrée sur Jésus. Il est destiné aux gens pressés qui n'ont pas le temps de s'occuper du spirituel. Ils sont productifs et rentables dans leur emploi. Ils sont de bons pourvoyeurs, ils s'arrangent pour que leurs femmes et leurs enfants ne manquent de rien. Ces gens ne jonglent pas avec le ballon, ils vont droit au but. Ils font les choses vite et bien. Dans leur esprit, les dévotions, les prières, les célébrations sont faites pour les plus jeunes, les rêveurs, les poètes, les religieux, les curés, les évêques et le pape. Désolé, mais c'est ce que beaucoup de catholiques pensent ! Dans leur vie effrénée, plusieurs cherchent un sens à leur vie. Mais comment y arriver ? Comment s'y retrouver avec autant de méthodes de méditation et spiritualité ?

Ce petit guide vous propose un chemin spirituel en douze étapes. Soyez prévenu, l'aventure spirituelle va au-delà de ces douze étapes, car elle dure toute une vie. Ne vous y engagez-pas si vous n'êtes pas prêt. Les douze étapes sont importantes et vous êtes fortement invité à prier et à méditer chacune de ces étapes. Cependant vous pouvez commencer par celle qui vous convient le mieux, qui vous interpelle le plus ou à laquelle vous n'avez pas beaucoup de réponses. Pour réussir, vous devez éviter d'escamoter l'une d'entre elles. Êtes-vous prêt, lancez-vous?

JANVIER : REGARDEZ VOTRE VIE COMME UN CADEAU



Pour vous mettre en route, retirez-vous dans un endroit isolé, une chambre, une chapelle, une église, un parc, un arbre, une montagne, au bord d'un lac, de la mer, et concentrez-vous, faites silence, rejetez toute distraction. Respirez lentement et profondément. Vous allez vous sentir ridicule. Beaucoup d'idées vont circuler dans votre tête. Ne paniquez pas. Regardez chacune de ces idées passer. Ne faites pas d'effort, comme les nuages, elles vont passer et disparaître. Vous êtes calme et vous vous sentez serein.

Priez : « Dans le silence de votre cœur »

Enregistrez, avec votre propre voix, la prière
et téléchargez-la dans votre iPhone ou Androïde.
Écoutez-la, avant, pendant et après chacune des 12 étapes.

Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit.

O Dieu Tout-puissant,

Béni sois-tu, toi qui as fait tout ce qui existe,

Le ciel, la terre, la mer, l'air, l'eau, le feu, l'univers et ses étoiles.

Tu as créé l'être humain, homme et femme, à ta ressemblance.

Toutes ces merveilles parlent de Toi.

Elles révèlent ton intimité, ton amour et ta miséricorde.

Divin et Saint Esprit

Viens à mon secours,
Éclaire-moi, fortifie-moi.
En faisant silence, je perçois le souffle de Vie en moi,
Ma respiration ralentit et je respire plus profondément...
Écarte toutes les distractions en moi.
Je vis de l'insécurité, je me sens inutile,
Enlève la peur que j'ai dans mon cœur.

Seigneur Jésus,

Dans ce cœur-à-cœur avec toi,
Je veux te parler et t'écouter comme à un ami.
Je sais que tu t'invites dans mon silence,
Que tu me regardes, que tu sais tout de moi.
Je me sens rassuré par ton regard d'amour.
Je sais que tu m'aimes, que tu ne me juges pas.
Tu me sondes au plus profond de mon âme.
Dans la profondeur de mon être,
Je savoure cette intimité avec toi.
Je te reconnais comme le vrai et unique Dieu Vivant,
Qui existe de toute éternité et qui est Maître et Seigneur de ma vie.
Reste avec moi, Seigneur,
Sois ma force et mon salut.
Sois celui qui prie en moi,
Car je ne sais pas prier, les mots me manquent.
Des difficultés, des soucis, des souffrances m'ont fait perdre confiance
En la vie, en les autres et en Toi.
J'ai peine à me concentrer, ma respiration s'agite,
Je ne respire plus profondément.
Souverain et Éternel Jésus, je m'abandonne à toi,
Fais de moi ce qu'il te plaira.
Je te rends grâce pour tout ce que tu as réalisé en moi.
Tout ce que je vois, entends, perçois, vient de toi.
Je te donne mon cœur, mon esprit, ma vie,
Je veux passer cette journée en ta sainte Présence. Amen.

La vie humaine, le travail, la famille, le métro, boulot, dodo, les études, ça vous connaît. Cette vie trépidante, dans laquelle vous baignez tous les jours, a-t-elle un sens spirituel? Vous arrive-t-il de remercier la vie? Le don de la vie est-il pour vous un mystère. Les scientifiques n'ont jamais pu, ou du moins jusqu'à aujourd'hui, reproduire la vie en labo. Même si, en vous levant chaque matin, vous vous sentez plein de vie et prêt à reprendre le collier, la vie est-elle un trésor, fuie-t-elle d'entre vos doigts sans avertir? Comme le dernier souffle d'un mourant qui est toujours là en votre présence, et qui tout d'un coup n'est plus là et vous dites, « il est parti. »

Vous faites le cruel constat que la vie est un cadeau du ciel et qu'elle ne vous appartient pas, qu'elle appartient à l'Esprit de Dieu, à l'Esprit Saint, à l'Esprit de Jésus ressuscité qui vit en vous. Cependant ce n'est pas un drame que vous ne le sachiez pas, que vous l'ayez ignoré ou rejeté. L'Esprit de Dieu a sa vie propre en vous. Mais comment cela est-il possible? Cela est possible, parce que vous êtes un être humain, un fils et une fille de Dieu, créés à son image et ressemblance. « Alors le Seigneur Dieu modela l'homme avec la poussière tirée du sol ; il insuffla dans ses narines le souffle de vie, et l'homme devint un être vivant, à son image et ressemblance. » (Genèse 2, 7; I, 26-27)

L'Esprit de Dieu bat au rythme de votre cœur, il est présent dans vos joies et vos peines. Son amitié grandit en vous. Il parle de plus en plus votre langage, des fois il parle beaucoup, d'autres fois il est silencieux. Ne vous découragez-pas. Il cherche de petites ouvertures pour vous rejoindre et entrer chez vous. Il aime se mesurer à votre résistance. Jésus ressuscité veut faire alliance avec vous tout en respectant votre liberté, votre ouverture, votre état d'âme. Avec Jésus vous êtes cofondateur de votre humanité pour la transformer en image et ressemblance de Dieu. L'Esprit Saint vous sculpte et vous rend semblable au Christ. Vous êtes une œuvre d'art depuis toujours, plus précisément depuis votre naissance, que vous le sachiez ou non.

Un beau jour, saint Paul a fait cette expérience du Ressuscité en lui et déclare : « Je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi. Ce que je vis aujourd'hui dans la chair, je le vis dans la foi au Fils de Dieu qui m'a aimé et s'est livré lui-même pour moi. » (Galates 2, 20) Il n'y a pas de plus grand don de soi que de donner sa vie par amour. C'est ce que Jésus fait tous les jours pour vous. Sortez et marchez avec Jésus. C'est ainsi que la vie de l'Esprit de Jésus prend vit, s'enracine en vous petit à petit, d'une manière personnelle et unique en chacun et

chacune de vous. « Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole; mon Père l'aimera, nous viendrons vers lui et, chez lui, nous nous ferons une demeure. » (Jean 14, 23) Où désire vivre Jésus ressuscité présentement?

Ne vous inquiétez pas si ce langage ne vous dit rien pour le moment. C'est peut-être un charabia pour certains d'entre vous. Le plus important est que vous ne changiez rien dans votre vie, pour le moment. Jésus veut vous rejoindre dans votre réalité de tous les jours. Il déteste votre « faire semblant », que vous passiez, à ses yeux, pour une sainte personne, sans problèmes, sans défauts, exhibant vos fausses vertus, car en faisant cela, vous devenez insensible aux appels de conversion et pardon en vous. Prenez conscience du don de la vie, ouvrez vos yeux et votre cœur, soyez vous-même, vrai et honnête. Vous pouvez passer des jours à méditer et à vous remémorer la beauté et le mystère de la vie que vous avez reçue gratuitement.

Cherchez la présence de Jésus dans votre cœur, contemplez autour de vous les merveilles de son Amour, ouvrez vos yeux pour découvrir ses gestes, ses paroles, ses actions. Ouvrez vos oreilles pour entendre les témoignages de vos frères et sœurs. Peut-être certains seront perdus sans leur téléphone en main ou leur portable. Restez calme. Le malaise va passer. Alors prenez la Bible, relisez les textes cités, écoutez le Seigneur parler à votre cœur. Priez-le ainsi : « Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube : mon âme a soif de toi ; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau. Je t'ai contemplé au sanctuaire, j'ai vu ta force et ta gloire. Ton amour vaut mieux que la vie : tu seras la louange de mes lèvres ! Toute ma vie je vais te bénir, lever les mains en invoquant ton nom. Comme par un festin je serai rassasié ; la joie sur les lèvres, je dirai ta louange. Dans la nuit, je me souviens de toi et je reste des heures à te parler. » (Psaumes 62, 2-7)

MÉDITEZ

- Comment savez-vous que Jésus veut devenir votre ami?
- L'Esprit de Vie est-il en train de s'enraciner petit à petit en vous?
- Quel est votre plus grand désir présentement?
- Prenez votre Bible et soulignez le mot, le texte ou la phrase qui vous a interpellé.

FÉVRIER : APPRENEZ À FAIRE SILENCE



Priez : « Dans le silence de votre cœur » page 4

Aujourd'hui, vous vivez dans un environnement bruyant qui, sans conteste, vous perturbe et vous étourdit. Partout dans l'espace public, vous êtes bombardé : la musique, la radio, les écrans de télévision tournant en boucle dans les boutiques, les centres commerciaux, les transports publics, les restaurants et même dans les salles d'attente des thérapeutes ou médecins.

Le silence fait peur. Vous préférez écouter de la musique, jouer à des jeux vidéo sur votre portable, texter ou parler avec des amis. Le silence est menaçant, vous n'avez rien à faire, vous vous ennuyez. Vous le considérez non seulement comme inutile, mais aussi comme une sorte de néant, de « vide » oppressant, à fuir coûte que coûte. Ce « vide » vous fait peur, car il vous laisse face à vous-mêmes.

Il est vrai qu'il y a des silences nocifs que vous devez éviter, car ils vous coupent de votre entourage en édifiant des murs autour de vous. Le vrai silence, ici, n'est pas enfermement, mais ouverture à une présence, à une communion.

Faire silence, c'est apprendre à se taire et à écouter ce qui monte en vous. Mais à écouter qui, à écouter quoi? Prenez le temps de regarder autour de vous, arrêtez-vous un long moment. Apprécier chaque détail de la nature, prêtez attention aux personnes qui vous entourent, les membres de votre famille, les amis, les confrères de travail. Apprécier ce que vous faites, remerciez pour tout ce que vous avez.

Et là quelque chose d'inattendu va se produire, un problème de toute urgence à régler. Il envahit toute votre existence, vous ronge, vous épuise, vous empêche de dormir. Est-il relié à votre famille, à votre emploi, à votre voisin, aux jeux, à l'alcool, à la drogue, au sexe, à une infidélité, à un secret bien gardé, à votre paresse spirituelle? Dans votre imagination, vous avez changé l'histoire de votre vie, vous

l'avez réécrite et embellie. Contrairement à une vraie conversion, vous risquez de vous observer vous-même en train de tricher, de fuir vos responsabilités, au lieu d'observer l'action de l'Esprit de Jésus en vous. Il attend pour laver de son sang vos iniquités. Il ne peut rien faire sans votre consentement. Ne faites pas de promesses mensongères, ne prenez pas de décisions, ne vous rendez pas à l'église pour réciter des prières ou allumer des cierges, si ce n'est pas dans votre habitude. Vous allez manquer la visite de Jésus en vous. Contempler dans le silence votre misère sous le regard de Dieu. Vous êtes odieux, pécheur, impuissant, rien de plus, rien de moins. Profitez de ce moment de grâce pour faire la vérité, sous le regard de Jésus. C'est dans votre réalité quotidienne (et non dans votre vie faussement créée dans votre imagination) que la rencontre de Jésus va se faire. Ne vous faites pas d'illusion, ce temps de patience peut s'étendre sur le long terme, une semaine, un mois, des années mêmes. Ne tombez pas dans le désespoir, c'est l'œuvre du diable. N'ayez pas peur, laissez l'Esprit de Jésus venir à vous.

Jésus a besoin de vous comme il a eu besoin de la Samaritaine pour annoncer à tout le monde qu'il était le Messie : « Donne-moi à boire », Dieu, en Jésus, vous attend, vous appelle. Ce n'est nullement votre fanfaronnerie et votre puissance qu'il sollicite, mais votre vérité, votre authenticité, votre pauvreté, vos peurs, vos blessures, vos abus, vos soifs, afin qu'il puisse vous guérir et vous remplir de sa force, de sa tendresse et miséricorde.

Une lumière va se lever sur votre vie et là vous saurez qui vous êtes et qui est celui qui vous parle, l'Esprit de Dieu. Souvent à ce moment-là des larmes surgissent, elles sont des larmes de joie, de paix, de sérénité, vous vous sentez aimé et choyé. Ne changez rien de votre vie quotidienne que vous avez façonnée, seul. C'est cette vie que Jésus ressuscité veut guérir et libérer. Si rien ne se produit, il faudra reprendre dès le début et refaire silence en votre intérieur. Ne parlez pas de votre expérience spirituelle aux autres. Tout au long de cette étape (de ce mois), prenez des temps de silence pour revisiter votre vie et l'accueillir avec sa défiguration comme vous accueillez la défiguration d'un grand brûlé, sans jugement. Bonne route!

MÉDITEZ

- Avez-vous peur du silence?

- Avez-vous affronté une crise existentielle?
- Avez-vous manqué des rendez-vous avec Jésus?
- Êtes-vous prêt à revisiter votre vie?

MARS : EXERCEZ-VOUS À PRIER



Priez : « Dans le silence de votre cœur » page 4

Le silence est le milieu naturel où la vie de l'Esprit Saint peut s'épanouir. Sans cet espace de silence intérieur, il n'y a pas de prière possible. Peu à peu vous reconnaissez la présence de l'Esprit de Jésus en vous. Ce qui vous dérange le plus, c'est qu'il se présente et entre chez vous comme un voleur, sans crier gare, sans avertir. (Luc 12, 39) Il vous rejoint dans un espace de votre solitude intérieure qu'aucun être humain ne peut pénétrer et combler. Il sait tout de vous, il est chez lui, chez vous. Même si vous l'avez relayé aux oubliettes dans un coin sombre de votre intérieur, derrière une porte close ou comme un vieux vêtement jeté à la poubelle, Jésus est toujours là. « Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui ; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi. » (Apocalypse 3, 20) Il arrive quand vous êtes en train de manger, de conduire votre voiture, d'être au travail, de faire des courses, de regarder un film, de surfer sur Internet, de faire l'amour, d'être aux toilettes, etc. On dirait que l'Esprit prend un malin plaisir à vous faire honte. Il vous fait prendre conscience que la vie divine jaillit de partout dans votre quotidien plate, monotone ou divertissant.

Ouvrez les yeux et vos oreilles, il est là aussi au milieu de vos pires tempêtes intérieures. La tempête apaisée. (Marc 4, 35-41) « De même aussi l'Esprit vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons pas ce qu'il convient de demander dans nos prières. Mais l'Esprit lui-même intercède par des soupirs inexprimables ;

et celui qui sonde les cœurs connaît quelle est l'intention de l'Esprit : c'est selon Dieu qu'il intercède en faveur des saints. » (Romains 8, 26-27) L'Esprit vous tourne vers Jésus le Sauveur, en utilisant vos propres cris de stupeur. Vous ne pouvez pas vous contenter de réciter des prières. Les prières sont utiles quand vous êtes avec d'autres personnes lors de célébrations liturgiques et sacramentelles, en Église. C'est un geste noble. Mais la prière qui vous syntonise avec l'Esprit du Ressuscité est celle qui jaillit de votre cœur.

Pourquoi et comment prier? Jésus est votre modèle et il vous donne l'exemple. Luc dans son Évangile, vous le dit à sa manière : « Mais lui se retirait dans les endroits déserts, et il priait. » (Luc 5,16) C'était son habitude, il cherchait des lieux isolés, discrets, pour prier. Combien de temps consacrait Jésus à la prière? « Il passa toute la nuit à prier Dieu. » (Luc 6, 12) Par contre, Jésus ne va pas exiger de ses apôtres qu'ils passent des nuits entières à prier. Mais au moins une petite heure de prière avec lui. « Allant un peu plus loin, il tomba face contre terre en priant, et il disait : « Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi. Cependant, non pas comme moi, je veux, mais comme toi, tu veux. Puis il revient vers ses disciples et les trouve endormis ; il dit à Pierre : « Ainsi, vous n'avez pas eu la force de veiller seulement une heure avec moi ? » (Matthieu 26, 39-40) Cette prière-offrande de soi au sens évangélique n'est pas facile. Elle est lourde et difficile, la prière vous endort. La prière est une arme puissante, mais encore-là, êtes-vous capable de vous en servir quotidiennement?

Quand il eut terminé, un de ses disciples lui demanda : « Seigneur, apprends-nous à prier, comme Jean le Baptiste, lui aussi, l'a appris à ses disciples. » (Luc 11, 1) C'est ainsi que Jésus confia sa propre prière à ses apôtres. « Notre Père, qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel. Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons à ceux qui nous offensés. Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du Mal. Car c'est à toi qu'appartiennent le règne, la puissance et la gloire pour les siècles des siècles. Amen ». (Matthieu 6, 9-15)

Cependant Jésus va plus loin en disant où et comment prier. Voici le conseil qu'il donne à ses apôtres. « Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret (silence); ton Père qui voit dans le secret te le rendra. » (Matthieu 6, 6) Pour prier, vous devez arrêter votre machine, éteindre le moteur. Beaucoup de chrétiens, de prêtres, de

religieux prient en regardant la télévision, en répondant au téléphone, en accueillant quelqu'un à la porte, en jouant à des jeux numériques, en textant, etc. Il ne suffit pas de dire un bonjour à Jésus le matin et un aurevoir le soir. La prière de la foi implique beaucoup plus que cela, elle exige un rendez-vous, une rencontre, un dialogue, un face à face avec Celui que vous priez. Tout votre être doit être une prière. « Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. Ne les imitez donc pas, car votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé. » (Matthieu 6, 7-8) En d'autres mots, Dieu n'a pas besoin de votre prière, c'est vous qui avez besoin de la prière pour vous connecter à la Source de l'Eau vive. « Vous n'avez aucun contrôle sur Dieu. Et cela est votre bête noire et votre cauchemar. » (Lire le livre : Marius Morin, « Questions brûlantes », éd. Mediaspaul, 1999, p. 65-81)

Vous venez de voir comment prier à la manière de Jésus. Maintenant pourquoi devez-vous prier? Dans les catéchèses, on vous a dit qu'il était bon de prier, mais vous a-t-on dit pourquoi il était gratifiant et salutaire de prier? Voici le pourquoi de la prière selon Jésus : « Environ huit jours après avoir prononcé ces paroles, Jésus prit avec lui Pierre, Jean et Jacques, et il gravit la montagne pour prier. (Un lieu isolé, discret pour prier). Pendant qu'il priait, l'aspect de son visage devint autre, et son vêtement devint d'une blancheur éblouissante. » (Luc 9, 28-29) La puissance de la prière change votre visage, votre état d'âme, votre disposition intérieure. La montagne vous permet de vous élever au-dessus de votre quotidien, d'avoir un regard neuf et juste sur votre vie. Vous souhaitez changer et améliorer votre vie et vous n'y arrivez pas. Pourquoi? Parce que vous comptez sur vos propres forces humaines. Seule la prière cœur-à-cœur avec Jésus peut changer votre vie. La prière est un puissant détergeant blanchissant. Elle purifie votre cœur de ses impuretés, de vos infidélités, de vos mensonges, le rend méconnaissable, radieux, rempli de lumière.

Vous voulez changer, vous améliorer, vous n'y arrivez pas... priez cœur-à-cœur avec Jésus, demandez et vous recevrez : « Demandez, on vous donnera ; cherchez, vous trouverez ; frappez, on vous ouvrira. En effet, quiconque demande reçoit ; qui cherche trouve ; à qui frappe, on ouvrira. Ou encore : lequel d'entre vous donnera une pierre à son fils quand il lui demande du pain ? ou bien lui donnera un serpent, quand il lui demande un poisson ? Si donc vous, qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus votre Père qui est aux cieux donnera-t-il de bonnes choses à ceux qui les lui demandent ! » (Matthieu 7, 7-11)

Dans la prière, vous faites confiance à Jésus, vous vous laissez aimer par Lui, dans votre faiblesse, dans votre laideur, alors que vous n'êtes pas aimable. C'est extraordinaire! Il n'est pas venu pour les justes, mais pour les pécheurs. « Ce ne sont pas les gens bien portants qui ont besoin du médecin, mais les malades. Je ne suis pas venu appeler des justes, mais des pécheurs. » (Marc 2, 7) Juste prendre conscience que Dieu est un Père pour vous est la plus belle des prières. Dans votre quotidien, Jésus est toujours présent et vous aime en chaque chose, gratuitement. Il ne calcule pas vos petites erreurs ou de vos petites trahisons face à son amour. Cependant, il est important de ne pas ignorer tous ses dons et de se présenter à lui humblement, en vérité. Mettez à l'épreuve vos talents (Matthieu 25, 14-30) Par la prière, il vous aide à relire honnêtement votre vie, à vous regarder sans détour pour mieux lui offrir votre cœur et votre vie. C'est à ce moment-là que vous découvrirez que la volonté de Dieu n'est pas toute planifiée d'avance pour vous. Votre vie est une entreprise à deux. « Dieu fait justice à ses élus, qui crient vers lui jour et nuit ? Les fait-il attendre ? Je vous le déclare : rapidement, il leur fera justice. Cependant, le Fils de l'homme, quand il viendra, trouvera-t-il la foi sur la terre ? » (Luc 18, 7-8) Trouvera-t-il des priants, des êtres de lumière? Jésus a enseigné à ses disciples à prier et, aujourd'hui, il vous enseigne à prier.

Mais le plus incroyable se produit quand vous vous arrêtez pour prier. Êtes-vous suffisamment libre pour écouter la prière que Jésus vous adresse, tous les jours? En effet, Jésus prie en vous, vous sollicite, vous demande. Il a choisi les apôtres et fondé une Église pour continuer son œuvre de salut. Dans un moment d'arrêt dans votre journée, méditez au moins une phrase de ce qui suit : « J'ai besoin de ta faiblesse, pour devenir ta force. J'ai besoin de ta pauvreté pour devenir ta richesse. J'ai besoin de tes ténèbres pour devenir ta lumière. J'ai besoin de ta mort de chaque jour pour devenir ta vie. J'ai besoin de tes tristesses pour devenir ta joie. J'ai besoin de tes silences pour devenir Parole en toi. J'ai besoin de ta solitude pour devenir ton meilleur ami. J'ai besoin de ton cœur pour devenir prière en toi. J'ai besoin de tes mains pour servir tes frères. J'ai besoin de ton sourire pour dire au monde l'amour du Père. J'ai besoin de tes pardons pour proclamer ma miséricorde. J'ai besoin de ton vide pour devenir ton tout. J'ai besoin de ton « oui » pour venir vivre en toi. J'ai besoin de tes souffrances pour compléter ma passion. J'ai besoin de savoir que tu aies toujours besoin de moi. »

<https://www.lavictoiredelamour.org/main.php?t=texte&i=67&d=>

Prenez le temps de réfléchir à chacune de ces phrases. Invoquez Jésus avant d'entreprendre une action dans votre journée. Jésus vous rejoint dans votre soif de bonheur, dans vos combats et vos luttes. « O Jésus, vivifie-moi par ta grâce, sanctifie-moi par ta miséricorde, gouvernez-moi par ta sagesse, sauve-moi par ton infinie bonté, afin que je ne cesse jamais de te bénir, de te louer, de te prier. »

Comprenez-vous le jeu de l'Esprit? L'Esprit est en train de rassembler les pièces éparses de votre vie pour asseoir les fondations de votre maison spirituelle. Ne le décevez pas. « Le savez-vous ? Votre corps est un sanctuaire de l'Esprit Saint, lui qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu ; vous ne vous appartenez plus à vous-mêmes, car vous avez été achetés à grand prix (le sang de la croix). Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps. » (I Corinthien 6, 19-20) Avec le temps vous deviendrez le constructeur de votre temple intérieur.

Les événements malheureux n'auront presque plus de prise sur vous. « Ainsi, celui qui entend les paroles que je dis là et les met en pratique est comparable à un homme prévoyant qui a construit sa maison sur le roc. La pluie est tombée, les torrents ont dévalé, les vents ont soufflé et se sont abattus sur cette maison ; la maison ne s'est pas écroulée, car elle était fondée sur le roc. Et celui qui entend de moi ces paroles sans les mettre en pratique est comparable à un homme insensé qui a construit sa maison sur le sable. La pluie est tombée, les torrents ont dévalé, les vents ont soufflé, ils sont venus battre cette maison ; la maison s'est écroulée, et son écroulement a été complet. » (Matthieu 7, 24-27)

À cette étape, ne parlez à personne de votre démarche spirituelle. Vous risquez de faire des jaloux autour de vous. En particulier, ceux qui ne vous voient pas comme quelqu'un de bon et de bienveillant. Ils vont vous inonder d'exemples et de leurs précieux conseils. Ils voudront vous convertir, vous attirez dans leurs communautés ou groupes de prière. Vous n'êtes pas prêts, vous venez de mettre de l'ordre dans votre vie. Ne faites rien de spécial et ne dites rien. Laissez toute la place à l'Esprit de Jésus en vous.

Priez-le ainsi à travers cette invocation : « Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Je vous donne mon cœur, mon esprit, ma vie, pour vivre cette journée en votre sainte compagnie. »

MÉDITEZ

- Vous est-il arrivé d'être surpris par Jésus?

- La prière est-elle en train de transformer votre visage, votre vie?
- Êtes-vous demeuré le même, suspicieux, méfiant?
- Quel mot, texte, phrase vous a marqué et devez souligner?

AVRIL : DÉCOUVREZ VOTRE VOCATION



Priez : « Dans le silence de votre cœur » page 4

Vous êtes dans un éveil patient de votre être humain et spirituel, de vos sens, de vos talents, de votre cœur, de votre âme. À ce stade vous ne comprenez pas toute la complexité et l'ingénierie de votre sanctuaire intérieur. L'Esprit en vous est toujours le grand architecte. Mais attention! Beaucoup de croyants, de catholiques croient que Dieu a un plan pour chacun de vous et que votre chemin est tout tracé d'avance. Dieu aurait balisé votre route et vous devriez apprendre à lire ses signalisations. Sinon vous ratez votre vie. Faux! Comment dire... si vous étiez infidèle à votre vocation, qu'arriverait-il de si catastrophique? S'il en était ainsi, vous pourriez vous sentir comme une marionnette, un manipulé, un idiot, un automate. Dieu serait le grand décideur de votre vie. Non! Dieu vous séduit et fait appel à votre liberté. Voici ce que dit le prophète Jérémie : « Seigneur, tu m'as séduit, et j'ai été séduit ; tu m'as saisi, et tu as réussi. À longueur de journée je suis exposé à la raillerie, tout le monde se moque de moi. Je me disais : « Je ne penserai plus à lui, je ne parlerai plus en son nom. » Mais sa Parole était comme un feu brûlant dans mon cœur, elle était enfermée dans mes os. Je m'épuisais à la maîtriser, sans y réussir. » (Jérémie 20, 7-9)

L'Esprit du Seigneur vous rejoint sur votre route, que vous soyez médecin, avocat, politicien, étudiant, moine, religieux, missionnaire, paysan, manoeuvre, entrepreneur, industriel, célibataire, marié, tout cela indiffère à Dieu. Dieu ne vous demande pas d'être brillant, instruit, mais de le laisser convertir votre cœur. Il veut faire de vous un ami proche avec qui il puisse communiquer et cheminer. « Je ne

vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ; je vous appelle mes amis, car tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître. » (Jean 15, 15) S'il vous arrivait de perdre votre chemin (ne plus reconnaître votre vocation), Dieu ne vous abandonnerait jamais et vous chercherait jusqu'à ce qu'il vous trouve. « Si l'un de vous a cent brebis et qu'il en perd une, n'abandonne-t-il pas les quatre-vingt-dix-neuf autres dans le désert pour aller chercher celle qui est perdue, jusqu'à ce qu'il la retrouve ? et, de retour chez lui, il rassemble ses amis et ses voisins pour leur dire : « Réjouissez-vous avec moi, car j'ai retrouvé ma brebis, celle qui était perdue ! » (Luc 15, 4-6)

Quand vous êtes touchés par la grâce, vous vous demandez quoi faire? Quel est le sens de votre « nouvelle » vocation? À cette étape-ci, vous n'êtes pas en mesure de décider quoi que ce soit. Si vous le croyez, vous arrêter d'avancer, d'évoluer, de vous construire.

Malheureusement beaucoup d'entre vous arrivent à l'université sans savoir dans quelle profession s'orienter. D'autres se retrouvent dans des monastères et des couvents. Souvent, ils changent deux ou trois fois de congrégations religieuses. Quand leurs intérêts ne sont pas comblés, ils sont déçus. Ils ont cru et pensé qu'ils étaient des choisis et des élus de Dieu, par leur bonne conduite et leurs mérites. Alors que l'Esprit leur montraient le Chemin, la Vérité et la Vie qu'est Jésus ressuscité, qu'ils n'étaient qu'au départ de ce long chemin spirituel. Ne changer rien, car vous n'êtes pas prêts à un don de vous-mêmes. Le chemin que vous avez suivi toutes ces années parle de vous. Votre cheminement spirituel ne fait que commencer. Votre expérience est très limitée. Tout nouveau, tout beau. Vous ne voyez qu'une infime partie de votre vie.

Prenez le temps de cartographier votre vie, comme on voit une carte d'en haut. Ce n'est pas gratifiant de voir seulement le paysage de votre vie, sans rien faire d'autre. Vous prenez la mesure de vos talents et capacités. Mais vous ne connaissez pas tout de votre vocation. Facile de vous convaincre que vous avez trouvé votre vocation. La vocation est quelque chose de grand, d'enviable, mais comment savoir qu'elle ne réponde qu'à vos fantasmes et illusions? Vous pouvez vous inventer une vocation. Soyez patient, ne décidez rien pour le moment. Soyez surtout attentifs aux appels de l'Esprit en vous. Vous êtes appelé à prononcer des paroles et des actes de lumière, en portant votre croix à la suite de Jésus. Vous êtes en train de semer en votre intérieur des semences de paix, de vérité et de justice, de liberté et d'amour. Ces semences peuvent prendre des mois et des années à germer et à croître.

MÉDITEZ

- Êtes-vous un serviteur ou un ami de Jésus?
- Qu'est-ce que ça vous fait de ne pas être encore un choisi de Jésus?
- Avez-vous pris la mesure de votre croix, de vos talents et capacités?
- Quel mot, texte, phrase vous a marqué et devez souligner?

MAI : VOUS N'ÊTES PAS ENCORE UN PROPHÈTE



MAI : VOUS N'ÊTES PAS ENCORE UN PROPHÈTE

Priez : « Dans le silence de votre cœur » page 4

Sur le long chemin de Compostelle, plusieurs pèlerins croient être arrivés à destination, au tournant d'une montagne ou à la sortie d'un village. Ces gens sont souvent des béats et de gentils illuminés. Ce sont des convertis sentimentaux. Ils sont souvent ostentatoires et recherchent des applaudissements. Et Jésus vous met en garde : « Toutes leurs actions, ils les font pour être remarqués des gens : ils élargissent leurs phylactères, ils aiment les places d'honneur dans les dîners, les sièges d'honneur dans les synagogues et les salutations sur les places publiques ; ils aiment recevoir des gens le titre de Rabbi. » (Matthieu 23, 5-7) Ils aiment répéter que tout est grâce, alléluia, alléluia, il suffit de croire en Jésus-Christ votre unique Sauveur et vous êtes un sauvé!

Ne vous prenez pas au sérieux. Vous pensez que vous avez un rôle important à jouer dans la vie des autres. Vous croyez avoir tout compris de la complexité de la vie spirituelle. Vous avez des idées arrêtées ou des illusions sur la religion, l'Église, la foi, l'humanisation, l'évangélisation, la vie consacrée, la sexualité, etc. Vous commencez à juger les gens autour de vous, parce qu'ils sont trop permissifs, paresseux, hypocrites, menteurs. Vous passez pour un modèle de vie et les gens, au

début, vous font confiance. Vous voulez dire aux gens leurs quatre vérités. Vous suscitez souvent la peur ou la colère chez eux.

Il faut résister à cette tentation (de dire aux gens leur quatre vérités) si vous souhaitez continuer à avancer sur le chemin de la spiritualité. Retenez-vous d'extrapoler, de prédire et de juger. Vous n'êtes pas un prophète, vous n'êtes qu'un œil qui voit de plus en plus clairement sous l'inspiration de l'Esprit. Regardez-vous avec humour et soyez patient!

Ce que vous vivez n'est pas quelque chose que vous auriez appris par cœur ou lu dans un livre. L'expérience spirituelle est la transparence de votre cœur-à-cœur avec Dieu, vous vivez au rythme de l'Esprit, votre regard ne fait qu'un avec le regard de Dieu. Vous ne voulez plus changer la destinée de votre vie, votre vision de l'avenir est plus claire et définie, même si cela exige de vous abandon et confiance en l'Esprit et en la vie. Voilà votre plus grand défi.

MÉDITEZ

- Êtes-vous un converti sentimental?
- Avez-vous des idées immuables sur la religion et l'Église catholique?
- Comment percevez-vous votre cœur-à-cœur avec Jésus?
- Quel mot, texte, phrase vous rassure le plus et que vous devez noter?

JUIN : SOYEZ FIER DE VOTRE VOCATION



Priez : « Dans le silence de votre cœur » page 4

Vous êtes comme tout marcheur ou escaladeur. Il arrive à un moment où vos pieds, vos jambes vous font mal. Vous ne comprenez pas pourquoi vous avez si mal. Pourtant vous vous êtes entraînés consciencieusement dans les cinq premières étapes. Et voilà qu'au moment d'arriver à votre but, un temps d'arrêt s'impose. Comme tout chercheur ou escaladeur, vous devez faire une pause, vous s'asseoir,

boire de l'eau, respirer, contempler le paysage, faire silence. Vous devez respecter votre rythme. Ne vous culpabilisez pas d'être lent ou de vouloir tout abandonner. Après une halte de repos, reprenez la route dans la paix et la joie.

Prenez conscience que quelqu'un de passionné est heureux partout, peu importe les difficultés. Nombre de gens se briment en dissimulant leur passion, par peur du regard des autres. La passion vous permet de vous connaître, de définir vos goûts, de mettre à l'épreuve vos talents. Elle est l'image que vous aimeriez que les autres aient de vous, loin des remarques désobligeantes. Vouloir réussir votre vie vous a conduit à choisir un emploi, un métier, une profession. Vous avez peut-être hérité du métier ou de l'entreprise de votre père ou mère. Souvent le métier prend une tournure dramatique. Il ne correspond en rien ou peu à votre passion. Vous avez sacrifié votre passion pour de la sécurité financière, du prestige, du pouvoir. L'idéal est que votre passion soit accordée à ce que désirez et à votre gagne-pain. Vous pouvez construire tout un monde autour de votre passion et le danger est qu'elle vous dévore, vous épuise et vous isole. Au lieu d'être une source de bonheur, elle devient avec le temps une source de malheur. Si vous délaïssez une passion peu prestigieuse, préparez-vous aux sarcasmes, aux moqueries de votre voisinage. Regardez-vous en face et réorientez votre choix passionnel avant qu'il détruise votre engagement de vie. Prenez ce changement de direction avec humour. Évitez de vous cacher et de faire semblant. Vous êtes rendu à un moment de vérité dans votre vie. Avec tendresse, regardez ce qui se passe dans votre cœur et rendez-vous compte que vous êtes en train de changer. Vos centres d'intérêts changent. N'ayez aucun regret face à votre passé, vivez au présent. Faites fructifier vos talents.

Il y a des situations liées à votre passion que vous ne pouvez pas changer, vous êtes marié, vous avez des enfants, vous avez un métier et vous n'avez pas d'autres habiletés ou connaissances suffisantes pour vous lancer dans une autre voie. Peu importe le métier, vous devrez supporter des choses ennuyeuses, que vous soyez professionnels ou manœuvres. Des prêtres ont déjà confié que certains jours, célébrer l'eucharistie, leur était devenu laborieux. Il y a des gens passionnés qui sont heureux dans n'importe quelles conditions, alors que d'autres ont beau faire exactement ce qu'ils ont rêvé de faire et, trouvant toujours une petite chose qui ne va pas, pour justifier leur malheur.

Soyez proactif. Ne regardez pas le train des opportunités (passions) passer. Si votre état de vie vous le permet, demeurez disponible à un changement radical de passion. Dans l'Évangile de Jean, Jésus nous donne un bel exemple. Une vigne, un

arbre doit être élaguer pour donner davantage de fruits. Les branches rachitiques qui ne portent de fruits, qui s'appuient lourdement sur les autres, doivent être coupées. Ce sont les branches qui vous tirent vers le bas, qui vous empêchent d'être heureux. Non pas qu'elles soient mauvaises en soi, mais qu'elles empêchent les branches saines de pousser et de donner davantage de fruits. « Moi, je suis la vraie vigne, et mon Père est le vigneron. Tout sarment qui est en moi, mais qui ne porte pas de fruit, mon Père l'enlève ; tout sarment qui porte du fruit, il le purifie en le taillant, pour qu'il en porte davantage. » (Jean 15, 1-2) Gardez en mémoire que la passion est l'énergie nécessaire au développement de votre plein potentiel. Si vous ne pouvez pas changer votre état de vie, utilisez votre passion comme hobby, comme jouer un instrument de musique, peindre, écrire, sculpter, chanter, tailler le bois, faire du bénévolat, contribuer à des œuvres de charité. La passion fait en sorte que l'individu ressent un désir incontrôlable de pratiquer l'activité qu'il aime et devient un usufruit spirituel.

MÉDITEZ

- Vivez-vous au rythme de votre démarche spirituelle?
- Réalisez-vous votre principale passion?
- Êtes-vous en mesure de trouver votre passion?
- Quel mot, texte, phrase vous a questionné le plus et que vous devez noter?
-

JUILLET : ARRÊTEZ DE FANTASMER



Priez : « Dans le silence de votre cœur » page 4

Soyez réaliste et méfiez-vous de vos fantasmes. L'imagination peut vous entraîner très loin de votre paix, de votre bonheur, de votre vocation. À votre décharge, tout être humain aime se nourrir d'images et de fantasmes. Plus ou moins volontairement, vous nourrissez des fantasmes, vous en prenez soin, vous les

regardez grandir, vous jouez avec. Jusqu'au jour où ils envahissent tout votre imaginaire. Vous vous soumettez et devenez leur esclave. Vous vous en voulez d'être tombé dans leur piège. Prisonnier de vos fantasmes, vous perdez beaucoup de liberté. Vous êtes perdu dans vos pensées, loin de la réalité de votre quotidien. C'est là que la tristesse s'installe. Vos fantasmes deviennent irréalisables.

Fantasmer est aimer quelque chose plus que la chose elle-même. Cette chose devient plus réelle que la réalité. Vous vous voyez riche, chef, puisant, avec un harem, des esclaves à vos pieds, ou au contraire, persécuté, écrasé, mis de côté, intimidé, rempli de peurs, de haine, de vengeance.

Pour continuer d'avancer sur votre chemin spirituel, vous devez vous libérer de vos fantasmes. Une tâche qui n'est pas facile! Le signal qui vous est donné est que vous n'êtes pas fier de vous. Vous vous sentez laid et même odieux. Vous croyez avoir évolué, être arrivé à une certaine perfection, et tout d'un coup vous vous sentez laid, même odieux. « Bang », vous retombez dans vos vieux travers. Au début vos fantasmes vous ont rendu heureux, aujourd'hui ils vous rendent malheureux. Vous vous percevez, après tant d'effort comme un immoral qui est toujours esclave de ses penchants. Et pire encore, que feriez-vous si les autres parvenaient à découvrir vos idées secrètes?

Vous vous sentez visé systématiquement, quand les autres abordent une question reliée, sans le savoir, à vos fantasmes secrets. Vous devenez rapidement irrité ou susceptible. La porte de sortie de vos fantaisies est l'humilité. L'humilité est le sentiment d'un individu qui se voit de façon réaliste, ni plus, ni moins. Cette vertu est peu fréquente et recherchée. C'est pourtant celle que Dieu recherche chez un être spirituel. Rien ne sert de vous condamner, soyez seulement honnête avec vous-même. N'accusez pas trop vite vos rêves fictifs. Ils sont une source incroyable d'énergie, ils vous permettent d'avancer, de ne pas vous enfermer sur vous-mêmes. En vous projetant dans la réussite, la fraternité, la liberté, l'égalité, le partage, le don de soi, vous avancez sur votre chemin spirituel. Aspirer au meilleur de vous-mêmes vous rend heureux et lumineux.

MÉDITEZ

- Êtes-vous esclave d'un fantasme?
- Êtes-vous honnête envers vous, envers Jésus, envers les autres?
- En dehors d'être spirituel, quel est votre plus grand désir?

- Quel mot, texte, phase vous a éclairé et que vous devez souligner?

AOÛT : ORIENTEZ VOS PULSIONS SEXUELLES



Priez : « *Dans le silence de votre cœur* » page 4

Vous êtes sans doute surpris que ce petit manuel pratique d'un cheminement spirituel n'aborde la vie sexuelle qu'à la septième étape? Le sexe fascine tout le monde. Il engage l'union entre le corps et l'esprit. Le sexe n'est pas comme les autres fonctions biologiques, il procure un plaisir intense qui vous fait sentir vivant. Le sexe est une énergie qui implique tout l'être humain, il l'unifie. Dans tous vos échanges, dans toutes vos relations, vous êtes confrontés à la vérité, à l'honnêteté, au respect envers vous-mêmes et les autres. Le sexe sans consentement ou liberté devient destructeur. Chacun de vous a sa propre compréhension de la sexualité et est appelé à se débrouiller avec ses fantasmes, ses choix de vie, ses sublimations, ses souffrances et ses plaisirs.

La sexualité se vit dans l'intimité la plus personnelle de l'être humain. La relation sexuelle épanouissante fait appel à deux abandons de soi, le vôtre et celui de l'autre. Combien d'hommes mariés se plaignent que leur femme ait moins de désir sexuel qu'eux. Combien de femmes mariées se plaignent que leur mari soit trop brusque et rapide? Il y a beaucoup de frustrations qui débouchent sur l'infidélité, la fornication, les abus sexuels envers les personnes fragiles et les mineurs. Si vous cherchez à satisfaire en premier votre plaisir, vous devenez incapable de procurer du plaisir à l'autre, vous l'utilisez comme un objet, vous le détruisez (tuez) dans son intimité. Vous devez comprendre que l'enfant, le mineur, le dépendant affectif ne recherchent pas l'expérience sexuelle, tout ce qu'ils veulent est d'attirer l'attention et recevoir de l'affection. Vous devez aller au-delà de votre plaisir comme adulte, comme humain, comme ami qui veut le bien de l'autre. Rompez avec vos fantasmes masturbatoires qui ne répondent qu'à vos plus bas instincts sexuels. Se comporter

en animal, sans égard à l'autre, détruit toute fréquentation sexuelle, blesse l'autre dans son corps et dans son âme.

Les fantasmes sexuelles sont les plus tenaces et envahissantes chez l'être humain. Vous devez être alertes et sans peur devant vos rêves sexuels. Les refouler, les nier pour un temps ne règle rien. Vous devez les regarder en face avec l'aide de l'Esprit Saint, en vous. Que faire alors? Tout d'abord, priez sans relâche. Faites de petites invocations spontanées dans votre cœur. Vous maintenez un lien d'intimité et de confiance avec Jésus, la Vierge Marie, les Saints et Dieu. De plus mémorisez des chapitres et des versets bibliques, liés à la vie des apôtres, de Jésus, de l'Esprit Saint, du Corps du Christ qu'est l'Église catholique. Deuxièmement, comme vous ne pouvez pas les empêcher de se former, vous devez leur résister, en les laissant passer, ils disparaîtront comme les nuages qui se forment, passent et disparaissent au-dessus de votre tête. Troisièmement, rejetez toute pornographie. La pornographie juvénile ou infantile est l'un des pires fléaux de notre époque. Cela détruit les relations humaines et en particulier votre relation avec la personne même de Jésus. Quatrièmement, la sexualité bien assumée, chez l'homme / la femme marié ou célibataire, fait appel à la sublimation. Que veut dire ce mot? La sublimation est la réorientation de la pulsion sexuelle et/ou agressive, vers une création (passion) artistique, littéraire, artisanale, industrielle, entrepreneuriale, etc. Beaucoup de personnes consacrées le font en se donnant corps et âme à leur mission et aux gens qui leur sont confiés.

MÉDITEZ

- Maîtrisez-vous vos fantasmes sexuels?
- Êtes-vous capable de sublimer un fantasme sexuel?
- Existe-t-il une harmonie entre votre spiritualité et sexualité?
- Quel mot, texte, phrase vous indispose et que vous devez noter?

SEPTEMBRE : VIVEZ AVEC LES AUTRES



Priez : « *Dans le silence de votre cœur* » page 4

Vous vivez en société. Les autres ne sont pas uniquement objet de fantasme et de désir. Ils ont leur vie, ils sont différents, font des choix personnels, ont des valeurs différentes, et vous devez vivre avec eux. Les autres sont aussi, et heureusement, une source de joie, de paix, de bonheur. Le défi du vivre ensemble est de vivre en paix malgré vos différences. Vos différences ne sont pas toujours porteuses de malheur ou de bonheur. Les différences des autres, non comprises, assumées ou acceptées sont souvent source de conflits. Ils vous tombent carrément sur les nerfs. Que faire, alors? Demandez de l'aide à l'Esprit de Dieu en vous. Si vous n'y arrivez pas, demandez de l'aide à vos amis. « Si ton frère a commis un péché contre toi, va lui faire des reproches seul à seul. S'il t'écoute, tu as gagné ton frère. S'il ne t'écoute pas, prends en plus avec toi une ou deux personnes afin que toute l'affaire soit réglée sur la parole de deux ou trois témoins. S'il refuse de les écouter, dis-le à l'assemblée de l'Église. » (Matthieu 18, 15-17)

Recherchez des gens de confiance avec qui vous pouvez être vous-mêmes, à qui vous pouvez confier vos secrets, vos peurs, vos joies et vos peines. Soyez libres pour entrer dans des relations gratuites, ouvertes et respectueuses. Ils vous aident à comprendre que la vie est un long chemin, grâce auquel on peut transformer sa colère en tendresse, son orgueil en humilité. S'ouvrir à l'autre, entrer en relation, c'est découvrir son identité. Ne cherchez pas la compagnie de personnes fragiles, dépendantes affectivement, pour les utiliser et abuser de leur générosité. Ce petit manuel de vie spirituelle n'est pas un ennéagramme de comportements ni une analyse psychologique des différents types de personnalité. Pour survivre aux relations difficiles et destructrices réfugiez-vous dans cette partie de vous-même où vit l'Esprit. L'Esprit qui vous connaît de fond en comble, vous place devant son miroir et là vous observez vos réactions que provoquent en vous les paroles des autres, leurs actes, leurs remarques, leur comportement. Ne portez pas de jugement.

Du coup, vous découvrez que chaque personne a quelque chose à vous apporter et chacune d'elles touchent à différentes zones sensibles de votre être. Elles provoquent, ainsi chez vous, un sérieux examen de conscience. Dans des relations saines vous êtes surpris de la quantité de choses que vous apprenez sur vous-même. Des réactions qui ont pris racine en vous et que vous détestez chez les autres. Il y a

encore des zones au fond de votre cœur qui vous sont inaccessibles à ce point de votre itinéraire spirituel.

Vous devez surtout sortir de vous-même. Vivre, en contemplant Jésus, et en essayant de lui ressembler. Sortir de soi, c'est très concret, c'est rejoindre l'autre, ce qu'il est, le comprendre, l'accueillir, l'aimer en vérité. Jésus est, dans ce domaine, stupéfiant ! Il est attentif aux besoins des personnes qu'il rencontre. Il connaît leur cœur, il veut profondément leur bien et sait quel est le meilleur chemin pour y parvenir. Les exemples sont nombreux dans les Évangiles. Prenez par exemple le comportement de Jésus envers Pierre, Marie Madeleine, Zachée, Nicodème, la Samaritaine, vous démontre combien sa vie est totalement oblatrice, tournée vers l'autre. C'est parce qu'il est totalement tourné vers le Père, comme nous le dit saint Jean, qu'il est ainsi totalement tourné vers chacun de vous. Il s'oublie lui-même pour vous aimer, pour vous servir, pour vous sauver. L'Église en sortie, c'est d'abord cela : être capable de sortir de vous-même, dans un mouvement de charité qui est proprement divin ; c'est aussi sortir de vos vues étroites, de vos idées trop réductrices, de votre « gang » et de des milieux socialement fermés. Si vous ressemblez à Jésus, si vous méditez sa Vie, sa Parole, si vous le reconnaissez dans vos frères/sœurs, alors vous êtes en mission, là où vit le vrai monde, où de grandes souffrances cachées ont besoin d'être rejointes par l'amour et le pardon du Seigneur Jésus, par l'attention aimante et accueillante de l'Église.

Vous n'êtes pas égaux ! Certains naissent dans la pauvreté, d'autres dans la richesse; certains sont favorisés socialement, psychologiquement, intellectuellement, physiquement, d'autres le sont moins. Certains vivent de grandes détresses, d'autres semblent en être préservés. Le seul domaine où vous êtes persuadé que vous êtes tous égaux, c'est la sainteté, à condition de ne pas la confondre avec la perfection. Jean Vanier, le prophète de la beauté humaine, a découvert la sainteté chez les handicapés. La vie chrétienne, avant d'être une morale, est une rencontre avec le Dieu vivant. Le seul saint, c'est Lui ! Vous ne pourrez jamais être saint par vos propres forces. « Sans moi, vous ne pouvez rien faire. » (Jean 15, 5) Regardez saint Pierre, saint Paul, saint Augustin, sainte Marie Madeleine, le bon Larron, ils se sont tous repentis de leurs péchés et demandé pardon (Judas s'est repenti en remettant l'argent, mais n'a pas demandé pardon). Les saints ont tous fait l'expérience de leur pauvreté, de leur péché, de leur incapacité à répondre à l'appel du Seigneur. Ils ont accueilli la miséricorde de Dieu, son amour, sa force et leur vie en a été transformée au point qu'ils ont rayonné de la sainteté même de Dieu. Jésus accorde, à tous, les

moyens de le rejoindre, d'être pardonnés, d'être touchés par sa miséricorde, donc d'être saints ! (Lévitique 19 1-2)

MÉDITEZ

- Savez-vous écouter les autres différents de vous?
- Avez-vous déjà abusé de la générosité de quelqu'un?
- Qu'avez-vous découvert chez vous, suite aux remarques des autres?
- Quel mot, texte, phrase vous a le plus parlé et que vous devez souligner?

OCTOBRE : ACCEPTEZ VOTRE CORPS



Priez : « *Dans le silence de votre cœur* » page 4

La personne humaine n'est pas un esprit piégé dans un corps. Le corps n'est pas une prison, une carapace ou une enveloppe. L'être humain est un tout unifié, une union existentielle d'un corps et d'une âme. Vous n'avez pas un corps, vous « êtes » un corps vivant. Vous n'êtes pas un esprit incarné, mais un être corporel, animé, spirituel.

Il existe une grande différence entre accepter votre corps et la manière dont les autres perçoivent votre corps. Votre corps ne révèle pas tout de votre personnalité. Chaque personne a un corps unique, ce qui veut dire que vous devrez expérimenter par vous-même et découvrir ce qui vous fait plaisir, vous différencie et vous rend heureux ou malheureux. Remémorez-vous vos moments de joie quand vous étiez enfant. Le regard des autres vous importait peu. Vous étiez vous-même. Vous aviez accepté que votre corps ne puisse pas réussir en tout, dans les sauts, les courses, les jeux, les luttes. Il est important d'apprécier toutes vos bonnes qualités, y compris votre physique. L'acceptation de votre physique est un prérequis pour le

développement de votre vie spirituelle. Celle-ci s'exprime dans un corps avec ses forces et ses limites.

Prenez le temps de réaliser combien de temps vous consacrez dans votre journée à ruminer des pensées négatives? Elles vous épuisent. Commencez chaque journée en pensant à quelque chose de positif. Méfiez-vous des exploits hors du commun ou des photos retouchées sur Internet. Elles n'ont absolument rien à voir avec la réalité. Si quelqu'un critique une partie de votre corps, demandez-vous si cette personne cherche simplement à vous faire une blague ou à vous faire du mal. Il y a des gens qui n'acceptent aucune plaisanterie. Apprenez à rire de vous-même avec humour. Si des amis ou des membres de votre famille ont honte de votre corps ou de vos traits d'esprit, confrontez-les sur le champ en utilisant un langage respectueux et montrez-leur à quel point leurs propos ou leurs comportements vous blessent. Refusez toute intimidation. Gardez à l'esprit que le fait de vous isoler des autres peut être encore pire et certaines recherches suggèrent même que cela peut être très dangereux à long terme et entraîner des troubles de santé mentale comme l'obésité, l'anorexie ou même le suicide.

Rendez-vous compte que votre physique n'est qu'une partie de toute votre individualité. La seule personne avec qui vous devrez vivre toute votre vie, c'est vous-même. Les personnes qui vous aiment vraiment, quand elles vous font des compliments, vous incitent au dépassement et à la joie de vivre. Elles voient, au-delà des apparences, votre générosité, votre résilience, votre grand cœur, votre joie de vivre. Soyez fier de vous et s'il y a des parties de votre personnalité que vous voulez améliorer, faites-le dans un bon état d'esprit, Priez l'Esprit Saint pour qu'il vous aide à faire un pas de plus sur le chemin de votre vie spirituelle.

Priez avec votre corps, debout en vous inclinant, en signe d'humilité devant Jésus. Vous pouvez prier, en vous prosternant complètement sur le sol et reconnaissant vos limites et vos péchés. Vous pouvez prier à genoux, en signe de vénération, de respect, de soumission à la volonté de Jésus. Remarquez que, dans de telles positions, votre corps est tourné vers le sol. La terre est le lieu d'où vous venez, c'est le lieu des origines, le lieu de vos limites, la dernière demeure de votre corps physique. Le saint est quelqu'un debout à la manière d'un prophète. En général, il prie debout. Son attitude est celle de la résurrection, il est debout dans son corps et dans son cœur. Ses bras et ses mains jointes manifestent l'écoute de la Parole en lui. Progressivement il se tait. Un dernier geste corporel de prière est celui des bras en croix et puis élevés vers le ciel. Ce geste montre votre désir d'être avec

Celui qui est ressuscité, vous savez que votre prière sera exaucée, et de votre cœur jaillissent des louanges, des alléluias, des actions de grâce.

MÉDITEZ

- Avez-vous souffert d'intimidation?
- Avez-vous été blessé au point d'envisager le suicide?
- Quelle est votre position préférée de prière?
- Quel mot, texte, phrase vous a le plus éclairé?

NOVEMBRE : AFFRONTEZ LE MAL ET LA SOUFFRANCE



Priez : « *Dans le silence de votre cœur* » page 4

Confrontés au mystère du mal et de la souffrance, beaucoup perdent la foi en la vie, en l'être humain et en Dieu. Qu'est-ce que le mal ? Question difficile. Le terme revêt tellement de sens (mal physique, mal moral, mal social), selon les cultures, les époques, les idéologies, les religions. Le mal d'où vient-il, pourquoi est-il partout?

Que pensez du mal physique, naturel, qui ne dépende pas de vous, les catastrophes naturelles, les tremblements de terre, les feux de forêt, les éruptions volcaniques, les tsunamis, la misère, la famine, les maladies et les inégalités qui perdurent depuis des siècles? Et Dieu là-dedans? Vous savez que la terre est vivante, elle respire et bouge. Le « dieu écologique » revient en force de nos jours et semble s'imposer à vos consciences, en rendant l'être humain coupable de tous ces désastres. Oui, il y a place à amélioration, à des changements d'attitude. Cependant jusqu'où votre instinct de survie vous permettra-t-il de changer votre mode de vie pour sauver la planète?

Qui d'entre vous n'a pas vécu le mal comme une écharde dans son corps et dans son cœur? Par exemple : « On a ri de vous, on s'est moqué de vous, on vous a mis de côté, on vous a renvoyé de votre équipe sportive, on vous a agressé, on vous a

calomnié, on vous a jugé injustement, etc. » Ça été pour plusieurs d'entre vous la fin du monde. Le philosophe André Comte-Sponville écrit : « Le mal c'est porter atteinte à l'humanité. Il est en nous chaque fois que nous nous préférons à tout le reste. » En d'autres mots, le mal est ce qui en moi porte atteinte à l'autre, à son bien-être, à sa liberté, à sa dignité.

Le drame du mal est d'autant plus mystérieux et choquant qu'il est en vous et est propre à l'être humain. Toute personne victime d'un mal moral a de la difficulté à s'épanouir psychologiquement. Son développement spirituel peut se bloquer définitivement, en n'ayant plus confiance en personne. Trop souvent, hélas, les personnes blessées ressentent de la culpabilité, « J'ai dû faire quelque chose d'incorrecte, je n'ai pas répondu aux attentes de mes parents, de mes éducateurs, de mes amis, de mes patrons. » À tout moment le mal peut éclater en vous puisque vous avez tout ce qu'il faut en vous pour être un violeur, un meurtrier, un tortionnaire, un traître, un terroriste. Vous en doutez ? Regardez l'origine des deux grandes guerres internationales du XXe siècle?

Selon la perspective chrétienne, vous êtes à l'origine et responsables du mal que vous causez. Par contre le mal s'impose à vous et vous fait prisonnier. Il domine le monde plus que vos bonnes actions. Jésus propose une solution à ce problème. « Vous mettez votre fierté dans vos vantardises. Toute fierté de ce genre est mauvaise ! Être en mesure de faire le bien et ne pas le faire, c'est un péché. » (Jacques 4, 16-17) ». « Vous le savez : les chefs des nations les commandent en maîtres, et les grands font sentir leur pouvoir. Parmi vous, il ne devra pas en être ainsi : celui qui veut devenir grand parmi vous sera votre serviteur ; et celui qui veut être parmi vous le premier sera votre esclave. Ainsi, le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. » (Matthieu 20, 25-28) « Rien n'est plus faux que le cœur de l'homme, il est incurable. Qui peut le connaître ? Moi, le Seigneur, qui pénètre les cœurs et qui scrute les reins, afin de rendre à chacun selon sa conduite, selon le fruit de ses actes. (Jérémie 17, 9-10) « Ce qui sort de l'homme, c'est cela qui le rend impur. Car c'est du dedans, du cœur de l'homme, que sortent les pensées perverses : inconduites, vols, meurtres, adultères, cupidités, méchancetés, fraude, débauche, envie, diffamation, orgueil et démesure. Tout ce mal vient du dedans, et rend l'homme impur. » (Marc 7, 20-23)

Les œuvres du Créateur sont belles, quand vous cherchez une meilleure répartition des richesses et des biens indispensables à la vie, quand vous dépassez

vosre insatiable désir de posséder le monde, quand vous respectez la nature, quand vous louer et dites votre amour à la vie en Jésus qui se donne à vous en plénitude, dans le don de son Esprit Saint. Sans lui vous ne pouvez rien faire. Jésus a choisi de vivre pleinement notre tragédie. Tout le mal que vous avez fait ou subi, il l'a porté sur sa croix. Isaïe parle du Serviteur souffrant. « Ce sont nos souffrances qu'il a portées ; c'est de nos douleurs qu'il s'est chargé... Il était blessé pour nos péchés, brisé pour nos iniquités... Il s'est livré lui-même à la mort parce qu'il a porté les péchés de beaucoup d'hommes et qu'il a intercédé pour les coupables. » (Isaïe 53, 4-6) Par la toute-puissance de Dieu, Jésus a vaincu la mort et le mal, et il est ressuscité. C'est ainsi qu'il vous ouvre un nouveau chemin de vie, de guérison, de pardon et de joie. Chaque jour, il vous donne le moyen de dépasser la douleur et de transformer la souffrance en acte d'amour et de paix pour le monde.

MÉDITEZ

- Quel mal vous scandalise le plus?
- Êtes-vous à l'origine et responsable du mal que vous avez causé?
- Quelle arme allez-vous utiliser pour combattre le mal?
- Quel mot, phrase, texte vous interpelle le plus et que vous devez souligner?

DÉCEMBRE : ASSUMEZ VOTRE PASSÉ



Priez : « Dans le silence de votre cœur » page 4

Assumer son passé est très libérateur. Si vous avez franchis les étapes une après l'autre jusqu'ici, c'est que vous vous êtes détachés graduellement de votre passé sans vous en rendre compte. Pour aller de l'avant, aujourd'hui, vous devez vous libérer de votre passé, heureux ou malheureux, pour ne plus le laisser vous pourrir la vie. Vous ne pouvez plus vous assoir sur vos lauriers et petites victoires. Il y a des gens

qui arrêtent d'évoluer à vingt, trente, soixante, quatre-vingts ans. S'il fallait mettre votre compteur à zéro et que le Seigneur Jésus vous permette de recommencer votre vie, que referiez-vous, probablement les mêmes erreurs? Une femme battue cherche inconsciemment un mari violent, l'épouse d'un alcoolique va être attirée, dans une nouvelle union, par un autre alcoolique. Expliquez-moi ça? Il ne suffit pas seulement de pardonner à son passé, mais de refaire des choix différents comme dans les cas de la femme battue ou l'épouse d'un alcoolique. Celle-ci ne doivent pas retomber dans leurs vieilles habitudes, si elles veulent se libérer et poursuivre leur épanouissement spirituel. Elles doivent devenir maîtres chez elles.

Comment guérir votre passé et aller de l'avant?

Vous êtes-vous déjà senti tellement blessé que vous pensiez ne jamais vous en remettre ? Peut-être même en êtes-vous toujours affecté. Si c'est le cas, alors il est temps d'apprendre comment vous débarrasser de ces souffrances du passé. Vous devez les laisser partir.

Comment, en en parlant et essayant de verbaliser votre souffrance. Si une personne vous a fait souffrir et est toujours dans votre vie, vous devez rompre toute relation avec elle, et commencer ou continuer à prier pour elle.

Pardonnez, c'est merveilleux. Mais vous ne devriez jamais oublier la gravité de vos blessures si vous voulez guérir un jour. Vous pouvez rétorquer que c'est plus facile à dire qu'à faire. Vous avez raison! D'autre part, vous ne pouvez pas nier que pardonner à quelqu'un qui vous a fait du mal est extrêmement thérapeutique. Face à l'impossible, essayez de laisser les choses du passé là où elles sont, sinon de mauvais souvenirs (personnes, lieux, paroles, traitements, violence, etc.) contrôleront votre présent. Se rendre compte que certains événements passés jouent toujours contre vous est la plus grande découverte. C'est vraiment le point de départ du processus de guérison qui vous permettra de commencer un nouveau départ.

Sans la décision ferme de vous défaire de votre passé, rien n'est possible. Tout d'abord, vous devez entrer en vous et décider pleinement de donner une nouvelle direction à votre vie. C'est bien le moment de le préciser, si cette initiative est le fruit d'une idée lapidaire reçue de votre entourage et qu'elle ne vient pas de votre for intérieur, autant tuer votre projet dans l'œuf, car le résultat ne pourra pas être différent d'un échec cuisant. Maintenant si vous êtes persuadé que cette décision vient du plus profond de vous et que vous le désirez ardemment, il va falloir matérialiser cela en écrivant les détails, comme dans un contrat, pour le rendre plus formel et obligatoire. Prenez donc un bout de papier, marquez-y votre motivation,

le pourquoi et le comment y arriver. Puis gardez ce « contrat » à portée de main. Commencez par identifier avec exactitude les événements, les situations, les personnes qui vous ont rendu la vie difficile. Ne laissez rien passer, ne négligez rien, même si cela vous paraît insignifiant. Après cette étape, il va falloir chercher à comprendre les raisons qui ont été à la base de vos choix, une peur, une honte, une trahison, une jalousie, une négligence.

Ainsi vous parvenez graduellement à vous délivrer de toutes les mauvaises influences qui vous empêchaient d'aller de l'avant, maintenant les voies sont dégagées, il ne vous reste qu'à vous lâcher lousse.

Le christianisme ne s'est pas répandu dans un monde éthéré, mais bien dans la vie quotidienne des gens sur les places publiques, les marchés, sortis travailler, acheter du pain, puiser de l'eau, rencontrer des amis, se réunir dans les maisons pour prier. Le christianisme s'est répandu en partant de la vie simple et rude des disciples de Jésus qui marchaient à sa suite.

MEDITEZ

- Qui avez-vous laissé entrer dans votre vie et pourrir votre existence?
- Quelle mauvaise attitude avez-vous adoptée?
- Quel mauvais choix regrettez-vous?
- Quel mot, texte, phrase vous remet en question et que vous devez noter?

**Chaque jour, si possible, réalisez
une des invocations libératrices suivantes.**

Selon la prière de saint François :

« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix,

Là où est la haine, que je mette l'amour.

Là où est l'offense, que je mette le pardon.

Là où est la discorde, que je mette l'union.

Là où est l'erreur, que je mette la vérité.

Là où est le doute, que je mette la foi.

Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.

Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.

Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant à
être consolé qu'à consoler,
à être compris qu'à comprendre,
à être aimé qu'à aimer.
Car c'est en se donnant qu'on reçoit,
c'est en s'oubliant qu'on se retrouve,
c'est en pardonnant qu'on est pardonné,
c'est en mourant qu'on ressuscite à la vie éternelle. » Amen.

Invocation de Marius Morin

« Jésus, Marie, Joseph, je vous donne mon cœur, mon esprit, ma vie, afin de vivre
aujourd'hui en votre Sainte Compagnie. » Amen.

CONCLUSION : QUELQUES CONSEILS

- 1) L'objectif du développement spirituel, c'est de vous sentir bien, d'avancer et de grandir. Au terme de cette démarche de douze étapes, vous savez que vous n'êtes pas encore un saint, mais vous être fier de vous.
- 2) Arrêtez d'être un étudiant qui croit avoir tout appris et qui connaît tout de la vie. Vous êtes toujours en train d'apprendre de quelqu'un et de grandir spirituellement.
- 3) Arrêtez de vous demander si c'est bien ou si c'est mal de faire telle chose. Demandez-vous plutôt, si c'est juste pour vous, si c'est ajusté à votre personnalité, à vos talents, à vos valeurs, à votre foi?
- 4) Mettez tout de suite en pratique ce que vous avez appris et découvert. Demain vous n'aurez plus le feu sacré et il sera trop tard.
- 5) Changez votre environnement, votre décor, changez d'amis s'il le faut. Bougez autrement, suivez des cours, priez quotidiennement, lisez la Parole de Dieu, faites de l'exercice, du sport.
- 6) Arrêtez de courir après des rêves qui ne sont pas les vôtres. De faire plaisir à papa et à maman. Trouvez-vous un projet auquel vous tombez amoureux. Aimez avec votre cœur. En avant marche!

Le parcours proposé en douze mois, dans ce petit manuel pratique, est un chemin d'intériorité. Il vous fait entrer dans une voie de libération et de sainteté.

Pour vous chrétien, Jésus est le chemin, la vérité, la vie. Il est le Chemin qui passe par la Vérité et conduit à la Vie Éternelle. Bonne route!

Marius Morin