

K

I

T

P

R

I

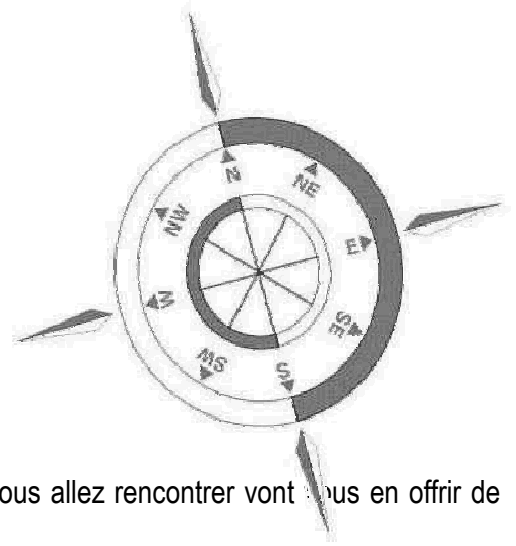
E

R



*On ne pense pas savoir prier.  
C'est dans le fond sans importance,  
car Dieu entend nos soupirs, connaît nos silences.  
Le silence est le tout de la prière  
et Dieu nous parle dans un souffle de silence.  
Il nous atteint dans cette part de solitude  
intérieure qu'aucun être humain ne peut combler.*

*Frère Roger de Taizé*



Du pain pour la route, la prière ...

Il y a plein de manières de nourrir sa vie spirituelle. Les croyants que vous allez rencontrer vont vous en offrir de nouvelles. En voilà quelques unes à mettre dans vos 20 kgs...

L'essentiel est de se souvenir que la prière est au cœur de notre vie spirituelle. Elle pourra être une boussole pour la coopé, prenez en soin !

La prière, c'est laisser respirer notre vie intérieure pour nous mettre à l'écoute. Nous ouvrir dans le silence, dans la contemplations, dans l'action... à l'œuvre de Celui qui nous recherche et nous appelle.

Progresse dans la vie spirituelle,

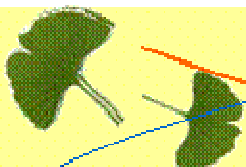
- Celui qui sait être attentifs aux événements,  
Aux autres  
Aux appels de Dieu
- Celui qui ne vit pas à la surface des choses  
Mais qui reçoit en profondeur les appels de la vie.

Et dans la coopération, les appels de la vie, les autres, les événements sont nombreux. Nombreux au point de parfois nous submerger, nous surprendre, nous émouvoir, nous décevoir...

Il ne tient qu'à chacun de se donner quelques moyens pour pouvoir accueillir ce temps de la coopé par la prière: la relire, la contempler, en rendre grâce, et veiller à lui faire porter du fruit...

Vous trouverez dans ces modestes pages des repères, des recettes, des idées... De toutes les écoles, les tendances, les époques. A vous de composer, d'approfondir, d'essayer.

C'est l'amour du Christ qui appelle chacun et nous donne une boussole sur nos routes...



**PRIER**

## Ж Comment Prier ?

Il existe un nombre infini de manières de prier. On peut prier à partir des éléments de la journée, des événements du monde, de la lecture de la Parole de Dieu... mais à chaque fois le but est le même : entrer avec en relation avec un Dieu qui est Père, tel que Jésus nous le révèle, se laisser habiter par son Esprit.

La prière ne vise pas d'abord à changer les choses de l'extérieur mais à se changer soi-même pour apprendre à aimer davantage le monde avec l'amour même de Dieu.

## Ж Un chemin de conversion.

L'intensité de la prière n'est pas toujours l'intensité d'une expérience forte. C'est plus souvent l'intensité d'une vie qui accepte sans cesse de se construire au fil des activités les plus ordinaires.

C'est un chemin de conversion et non de conquête, d'humilité et non de possession. Il ne nous est pas toujours donné d'être très fervents, mais il nous est toujours demandé d'être fidèles.

## Ж Agir ou Prier ?

Certes, ce qui est le plus important dans la vie chrétienne, c'est l'amour. Le grand commandement c'est " aimer Dieu et son prochain ". Mais pour aimer vraiment son prochain, la prière est nécessaire. Sans ce contact avec Dieu, notre service des autres peut devenir une activité extérieure égocentrique. Sans la prière, l'action risque de dégénérer en agitation. La prière change la qualité de notre relation avec ceux pour qui nous nous dévouons. Elle nous permet d'éviter les déviations possibles du "service des autres" comme se croire indispensable.

Elle est une forme de notre relation à Dieu, une relation amicale avec Dieu, un cœur à cœur avec lui. Prier c'est aimer et se laisser aimer. En priant, on rencontre Dieu comme deux amis se rencontrent. C'est une attitude d'ouverture à quelqu'un qui nous dépasse infiniment. Elle est une démarche de disponibilité et de confiance en Dieu qui débouche sur un regard lucide et profond sur le sens de notre vie.

## Ж La prière à quoi ça sert ?

En réalité, la prière peut nous apporter beaucoup : elle nous donne la paix intérieure, une détente et des forces pour vivre, elle nous met dans une attitude de confiance. Elle nous aide à voir plus clair en nous. On y puise réconfort et espérance.

Elle nous permet de prendre une distance par rapport à nos problèmes et à les voir avec un autre regard. Elle nous aide à nous recentrer sur l'essentiel et à ne pas nous laisser enliser par ce que nous faisons. Le recueillement est nécessaire à la qualité de la vie humaine



**P R I E R**

### **Ж Quand prier est difficile**

Quand prier est difficile, il est tentant d'écourter la séance et de se juger incapable de prier. Il est important alors de nous souvenir que nous sommes là pour Dieu et de reconnaître que la prière ne résulte pas de nos seules forces mais bien d'un don de Dieu.

La difficulté devient alors le support de la prière en demandant à Dieu son aide et en s'entraînant à la patience.



### **Ж Quand prier est facile.**

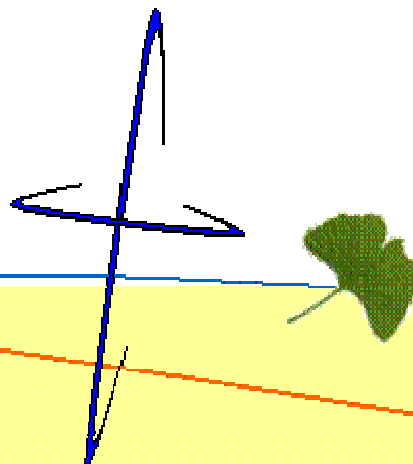
Quand prier est facile, nous risquons d'oublier que cette facilité est l'œuvre de Dieu bien plus que le fruit de notre manière de faire ou de nos capacités propres. Il est important alors de reconnaître ce don que Dieu nous fait, de le remercier pour cette facilité, et de se laisser habiter par cette joie qui vient de Dieu.



### **Ж La distraction dans la prière.**

Quand les distractions prennent le dessus dans la prière, il ne s'agit pas de s'en vouloir. Elles font partie de notre fragilité humaine, donc de notre richesse, et nous avons à les intégrer à notre prière.

Elles peuvent être de deux ordres : les futilités ou les soucis obsédants. Les premières sont à prendre avec humour, il suffit de revenir au désir de vivre une relation avec Dieu et de s'en remettre à Lui. Les secondes sont d'avantage à confier au Seigneur, sans chercher à en faire abstraction.



## Différentes manières de prier

« Chantez, dansez, louez le Seigneur,  
car il entend le cri de ma plainte »

Une des causes de la désaffection de la prière vient de ce qu'on croit qu'il n'existe qu'une seule façon de prier. Un jour ou l'autre, on se lasse de la routine, on plafonne et on abandonne.

D'où ce rappel de la diversité des formes de prière. Pas de monoculture !

Quelle que soit la forme de la prière, celle-ci s'exprime en diverses attitudes fondamentales : adoration, repentir, louange, offrande, supplication, intercession, action de grâce...

Elle est dans le cri plaintif comme dans l'exultation du chant.

### La lecture méditée: pour se nourrir

Prendre l'Écriture Sainte ou un commentaire spirituel de la Bible... un livre de doctrine spirituelle ou une vie de saints, etc.

Et lire tout le document, sans hâte...

S'arrêter dès qu'une phrase, un mot, une réflexion nous « parle »

Savourer... se laisser pénétrer par ce passage, en laissant descendre de la tête au cœur...

Relire paisiblement, jusqu'à apprendre par (le) cœur une phrase, un refrain, une image...

### La prière rythmée : le corps et le souffle

Prendre une prière toute faite, par exemple le « Notre Père », le « gloire à Dieu », un Psaume, un chant... le chapelet ou la prière de Jésus...

et avancer lentement, sur un rythme régulier, en goûtant un mot, une phrase, tout en se laissant porter par la houle de fond...

Cela peut aussi se faire sur le rythme de la respiration.

### La méditation : Se mettre à l'écoute de tout son être...

Elle consiste à :

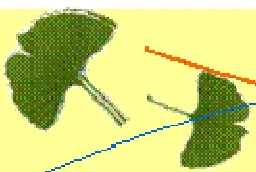
- |   |                    |
|---|--------------------|
| se mettre devant le sujet retenu              | (Mémoire)          |
| en comprendre La signification                | (intelligence)     |
| en sentir l'importance pour moi               | (Sentir intérieur) |
| en tirer du fruit pour le présent et l'avenir | (Volonté)          |



### La contemplation : Le regard intérieur

Elle consiste à :

- me mettre devant une scène de la vie du Christ, par exemple, de façon à "m'y rendre "présent" ;
- en regarder les principaux aspects, le cadre de la scène...
- voir ce que font Jésus et les autres personnages...
- entendre ce qu'ils disent...»
- "sentir" et "toucher » intérieurement ce qui se passe "là"
- goûter et rester là gratuitement, me demandant ce que Jésus-Christ attend de moi, ce que j'ai fait pour Lui, ce que je devrais faire pour Lui.



# PRIER

## PRIER AVEC L'ÉCRITURE

Voici une proposition de méthode pour prier à partir d'un texte biblique. Nous pouvons faire attention à 3 temps : avant, pendant, après la prière.

### AVANT LA PRIERE

Choisir un lieu et un environnement ;

Se fixer une durée et s'y tenir ;

Choisir une position qui conviendra :

Lire le texte proposé.

### PENDANT LA PRIERE

Commencer avec un geste : signe de croix. prosternation

Se mettre en présence de Dieu (comme lorsqu'on arrive chez un ami...)

Regarder mentalement le lieu où se passe la scène biblique : la maison, le chemin, le lac... Ne pas craindre d'utiliser, pour cela son imagination. C'est une bonne manière d'entrer dans le texte.

Demander quelque chose de concret au Seigneur (Jésus dit souvent qu'il faut « demander », sans crainte. « Que veux-tu que je fasse pour toi ? »)

Méditer sur le texte, pas à pas, éventuellement à partir des points qui ont été donnés par l'animateur. S'arrêter sur ce qui donne du goût, sans vouloir aller trop vite. Si un passage du texte (un mot, un épisode) me touche davantage, y demeurer le temps qui conviendra. Tant pis si une fois le temps écoulé. je n'ai pas prié sur l'ensemble du texte prévu.

Garder un peu de temps (c'est très important !) pour «parier » avec Dieu. avec le Christ, avec l'un des personnage du texte biblique

Dire le Notre Père en solidarité avec tous ceux qui prient ;

Clore la prière par un geste ; signe de croix...

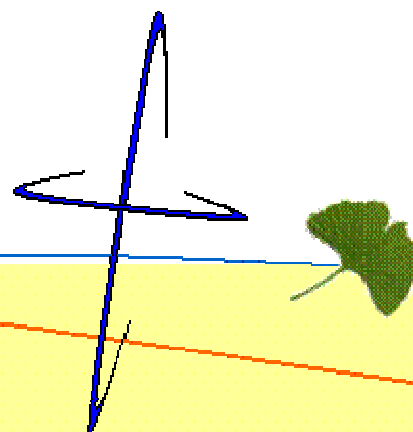
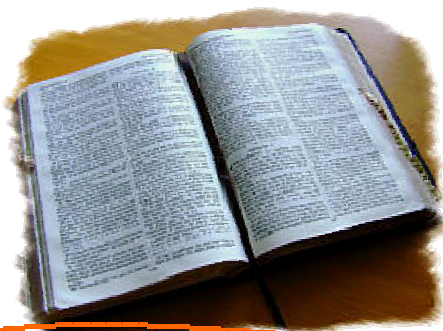
### APRES LA PRIERE

Il est profitable de prendre quelques notes par écrit • sur quel texte ai-je prié ?

Comment ça s'est passé ? Quel passage m'a retenu ? Cela me servira pour progresser ?

Avec le recul, relire ma prière m'aidera à voir comment l'Esprit me conduit, comment il me parle ; j'apprendrai à discerner ce que Dieu fait dans ma vie. L'accompagnateur spirituel peut aider à cela.

« Mais l'Esprit Saint que le Père enverra en mon nom lui, vous enseignera toutes choses. » (Jn 14,26)



## Prier sur des visages : Reflet de la gloire de Dieu...

Cette forme de prière consiste à "contempler" les personnes avec lesquelles je suis habituellement en relation : famille, voisinage, travail... ou d'autres qui me sont inconnues, mais que J'ai rencontrées...

Les regarder comme, le Seigneur les regarde. « Me demander ce qui les anime » ce qui leur pèse... leurs besoins, leurs appels... leurs talents, leurs limites... leurs refus, leur accueil des autres, de Dieu... Quel est leur désir ? Que pourrais-je faire, personnellement, avec d'autres, directement ou indirectement pour les aider à vivre et à grandir ?

Prier ainsi apprend à connaître autrui par le cœur, à les aimer de l'amour dont Dieu les aime.

Ce qui est dit des personnes peut être adapté à une prière sur des groupes nombreux ou restreints, proches ou lointains, sans craindre de considérer les nations et les grands événements de la politique intérieure ou internationale. Ainsi la lecture du journal peut devenir préparation la prière. "Le Journal dans une main et la Bible dans l'autre"; disait Karl Barth.



# PRIER

## Prier au Fil de la journée.

### Offrande du Matin :

Une journée d'ouvre devant moi... comme un chemin ! C'est l'heure de se mettre en route.

Accueillir Celui qui va marcher et peiner avec moi.

- Faire Silence - faire un signe de croix signe de l'Amour qui donne vie signe d'appartenance à Jésus-Christ - - Si j'ai un peu de temps lire un texte biblique et méditer.



### Une halte au milieu du Jour:

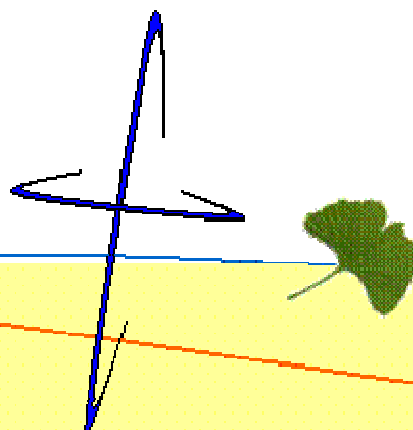
« Venez à l'écart et reposez-vous un peu » Mc 6, 31

Un coup de pompe, 5 minutes devant moi sans rien faire, une rencontre forte vient de se terminer, un événement inattendu, un interours, un coup dur, dans le bus... J'éprouve le besoin de souffler, de prendre un peu de hauteur, de savourer l'instant, de vivre une re-création, de réajuster la trajectoire de ma journée... Alors sur place Je ferme les Yeux - je me retire dans un lieu solitaire (en moi-même, dans la nature, une église, ma chambre) - Je reste dans le silence complet ou une musique calme que j'aime - « *Ces quelques instants sont pour Toi, Seigneur, c'est Cadeau, c'est gratuit* » - je prie, je crie comme ça vient vers le Seigneur.

### Avant le repos de la nuit:

« Et je me couche, fier d'avoir vécu et souffert dans d'autres que moi-même » (Baudelaire) L'héroïsme du missionnaire commence le soir quand il faut restituer dans le mystère de Dieu, sa vie et celle des autres » (Paul Xarcel).

Tout d'abord me laisser envahir par le silence, le calme revenu après l'agitation de la journée. Peut-être allumer une bougie en signe du Christ Lumière au cœur de nos ténèbres, lumière qui ne s'éteint pas. Au cœur de ce silence le Seigneur est là. Je prends le temps pour revoir avec Lui les personnages, les visages rencontrés, les événements vécus, les paroles dites et entendues, les oublis. Mon Attitude ? Écoute attention, présence, compréhension, communion... Ai-je vu le Seigneur au cœur de cette vie ?





## S'ÉCOUTER DANS UN GROUPE

Pas évident de s'écouter vraiment, et pourtant c'est essentiel dans un partage ! Voici quelques conseils pratiques pour s'aider mutuellement :

Fixer le temps de partage ensemble, sa durée, et prévoir quelqu'un qui va gérer le temps et la parole entre tous (le modérateur). Nous sommes tous responsables de la qualité du partage mais il est bon que l'un d'entre nous gère l'animation - cela peut se faire à tour de rôle - en lien avec l'accompagnateur spirituel.

Partager ne s'improvise pas. Des pistes sont proposées tous les Jours pour pouvoir se préparer au partage ; on peut aussi prendre 5-10 minutes au début pour y penser et noter sur son carnet ce que l'on souhaite dire aux autres.

Que partager ? Une seule règle : ne pas organiser un débat d'Idées mais partager ce que Je vis, ce que je crois. On n'échange pas des opinions, on partage aux autres quelque chose de son histoire, des ses convictions. C'est une parole personnelle. Cela suppose de s'y engager avec confiance, sûr d'être écouté avec respect et attention. La confiance mutuelle s'instaurera si l'on sait écouter l'autre, accueillir ce qu'il dit comme on reçoit un cadeau. Le mieux est de parler chacun son tour, en tournant.

Partager, c'est parfois aussi « s'interpeller », tout en se respectent. Parfois, Il vaut mieux ne pas faire cela « à chaud » mais dans un « deuxième tour ». Je peux dire à un autre comment j'ai entendu ce qu'il a partagé, quelles sont mes réactions, mes suggestions...

En fin de rencontre, on peut prévoir cinq minutes de silence pour repenser à ce temps, voir ce que j'en retiens, quelle parole m'a davantage marqué.

## PRIER AVEC SA VIE

Dieu ne nous parle pas seulement à travers la Bible. Il nous parle également à travers notre existence : les rencontres, les événements divers... C'est pourquoi il est tellement important aux chrétiens, et au peuple juif, de « faire mémoire ». C'est ainsi que la Bible fut écrite, sur un « Souviens-toi » (Deutéronome). Ma propre histoire. je peux la relire chaque jour, ou chaque semaine ou chaque mois. Quotidiennement quelques minutes y suffisent Faire cet exercice avec fidélité me rendra de plus en plus attentif à l'œuvre de Dieu en moi : je serai sur la voie du « discernement spirituel ». Nous proposons de procéder en trois temps

« **Merci** » : N'est-ce pas le premier mot à adresser à Dieu, au soir d'une journée ? Je lui rends grâce pour la vie. Je le remercie pour tout ce que J'ai reçu. Je fais le point des visages rencontrés, des sourires échangés, des découvertes de la journée. Tout ce qui m'a nourri aujourd'hui, j'en remercie le Seigneur.

« **Pardon** » : C'est le deuxième mot deuxième mouvement de la vie spirituelle. Ai-je autant donné que j'ai reçu ? Ai-je été à la hauteur de l'amour reçu, des dons qui m'ont été distribués aujourd'hui ? Où ai-je failli ? J'aiguise mon regard, non pas pour me culpabiliser, mais avec le désir de progresser : où pourrais-je faire mieux, comment améliorer mes comportements ? Quels ont été aujourd'hui mes combats ? mes chutes ? Pour lutter contre mes péchés je peux trouver une stratégie (ex : trouver une parole de Dieu que je répéterai dans les moments difficiles, etc.). Je peux aussi prêter attention à tel point particulier contre lequel je mènerai le combat jusqu'à ce que le Seigneur me donne la victoire.

« **Demain...** » : Autrement dit : « S'il te plaît ! » C'est le troisième mot Je me tourne vers l'avenir, je l'offre au Seigneur, et je lui demande de m'aider. Ça peut être l'occasion de dérouler mentalement la journée du lendemain : où suis-je attendu ? Quête seront mes difficultés possibles ? Quelles sont les chances à ne pas manquer ? Je confie tout cela au Seigneur, en lui demandant son aide. Au terme de cette prière, je peux dire le « Notre Père », ou une autre prière de l'Eglise comme le « Je vous salue Marie ».



PRIER



## ETRE ACCOMPAGNÉ(E)

"L'âme vertueuse seule et sans matin  
est comme le charbon allumé qui est seul ;  
Il se refroidira plutôt que de s'allumer"

(St Jean de la Croix, Paroles de lumière et d'amour, XVIe s.)

Rencontre avec quelqu'un qui est formé au discernement et à qui j'ose faire confiance. C'est un dialogue qui se vit entre moi et l'accompagnateur, dans l'Esprit saint. On y cherche ensemble Dieu et sa volonté.

L'accompagnateur est témoin de cette quête et aide à rester dans la confiance sur le chemin de la rencontre de Dieu. On peut se souvenir de l'épisode des pèlerins d'Emmaüs (Luc 24)

Ce qui est le plus important, c'est ce qui se passe entre le Créateur et moi. Le Créateur agit sans Intermédiaire avec sa créature. L'accompagnateur l'aide à suivre le Seigneur. C'est une relation de confiance et un dialogue qui permet l'ajustement du parcours, en pariant des divers mouvements et des pensées.

L'accompagnement aide à respecter les conditions de l'expérience spirituelle, à choisir un horaire adapté, un texte approprié et à éviter les pièges et les illusions. Il permet de trouver comment être docile à l'Esprit. C'est le lieu de vérification de la rencontre de la parole de Dieu avec notre histoire.

L'accompagnateur marche donc à mes côtés, me permet de prendre conscience de l'expérience que Je suis en train de vivre et cela m'aide à poser les Jalons.

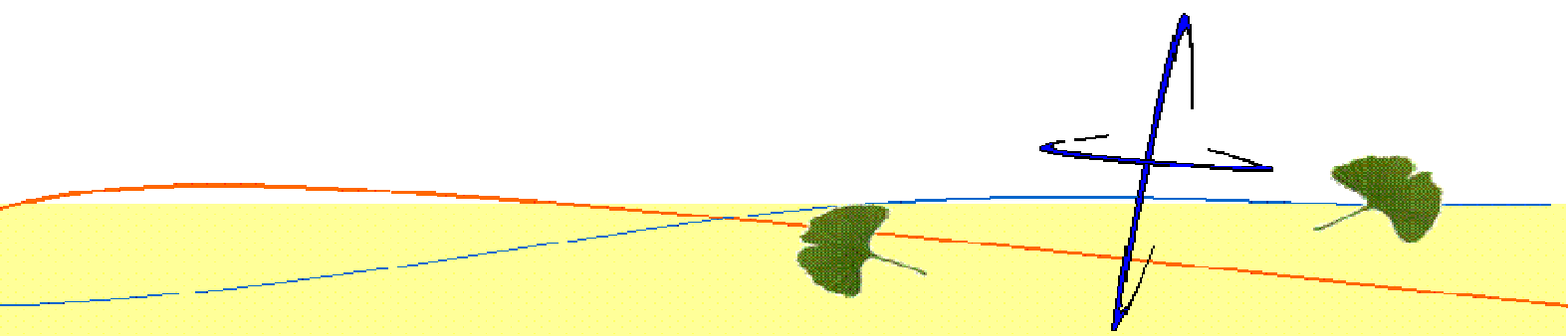
Alors, que lui partager ?

Lui parler de tout ce que Je veux, quand on sent que c'est possible.

Tout ce qui est lieu ou sujet de mouvements intérieurs : la santé, le corps, les relations, ma vie quotidienne.

Ce que je vis dans mes temps de prière, à partir des relectures, mais aussi des autres temps qui sont proposés.

Telle ou telle pensée qui me travaille beaucoup.



## CONTEMPLER : PRIER AVEC SES CINQ SENS

Le Curé d'Ars demande à un paysan qui passe beaucoup de temps à l'église ce qu'il y fait et lui de répondre : "Je l'avise et Il m'avise. " autrement dit ; " Je le regarde et il me regarde ». Voilà, c'est cela contempler. c'est regarder, se laisser regarder jusqu'à ce que l'on devienne ce que l'on contemple.

### PRIER AVEC UN TEXTE D'ÉVANGILE, CONTEMPLER

Ce n'est pas seulement regarder avec mes yeux, c'est voir, le lieu, la scène, les personnages, le personnage central, Jésus, c'est me situer dans un coin et m'Imprégner de ce qui se passe. Je me laisse habiter doucement. Qu'est-ce que je vois exactement ? Qu'est-ce qui me frappe ?

### PRIER AVEC UN TEXTE D'ÉVANGILE. CONTEMPLER

Ce n'est pas seulement entendre avec mes oreilles, c'est écouter activement tes sons. les bruits, les paroles, les phrases, les non-dits, le silence. C'est écouter ce qui m'est destiné. Mes oreilles sont-elles ouvertes ? réceptives ? Qu' ai-je entendu ? Quel message est pour moi ?

### PRIER AVEC UN TEXTE D'ÉVANGILE. CONTEMPLER

Ce n'est pas seulement sentir avec mon nez, les odeurs, les parfums, c'est respirer l'atmosphère ambiante qui se dégage de cette scène, de Jésus, des personnages. c'est respirer le calme, la paix, le silence, la Joie, la beauté, l'humilité, la douceur ou la souffrance, la fatigue. Qu'est-ce qui m'envahit ?

### PRIER AVEC UN TEXTE D'ÉVANGILE. CONTEMPLER

C'est ouvrir la porte de mon cœur, c'est tendre la main dans une attitude de mendiant pour recevoir, c'est me taire, écouter " dans la brise ténue " 1R 19. 12 ce que Jésus va me dire. c'est rester près de lui. c'est l'aimer et me laisser aimer, c'est ne faire qu'un avec lui, c'est un moment où Je me laisse transformer " accomplir la justice, aimer la bonté, marcher humblement avec ton Dieu " Mic.6. 8

Contempler, c'est rendre grâce pour ce temps à deux, c'est demander la grâce d'un autre rendez-vous, c'est accueillir l'invitation de Le contempler dans tes autres.



# PRIER



## Quelques remèdes bibliques .....

Es-tu triste ? Angoissé ? ..... Lis Jean 14

Le monde est méchant ?..... Prends Psaume 27

Pas la conscience tranquille ? ..... Avale le psaume 51

L'avenir t'inquiète ? ..... Réfère toi à Matthieu 6, 23-34

Tu es en danger ? ..... Le psaume 91 est là

Tu as le cafard ? ..... Médite le psaume 34

Dieu est si loin ? ..... Vois donc dans le Psaume 139

Dégoûté de la vie ? ... .. Vite parcours Isaïe 40

Seul et vulnérable ? ..... Prie le psaume 23

Comment remercier Dieu ? ..... Entonne le psaume 103

A quoi bon la foi ? ..... Consulte Hébreu 11

Au bord du désespoir ? ..... Absorbe Romains 8, 31-39

Tu n'as plus de courage ? ..... A toi Josué 1

Le monde est plus fort que Dieu ? ..... Lis le psaume 90

Tu n'en peux plus ? ..... Un remontant en Matthieu 11, 25-30

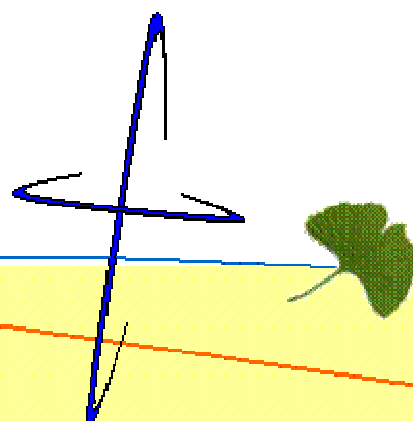
Tu pars en voyage ? ..... Démarre avec le psaume 121

Tu en as assez « d'eux » ? ..... Goûte 1 Corinthiens 13

Tes prières sont égoïstes ? ..... Assimile le psaume 67

Tu pries dans le vide ? ..... Rumine Luc 11, 1- 13

Ce que le Père attend de Toi ? ..... Prends Romains 12



## INTERNET ET LA PRIERE ....

*Si tu as la chance d'avoir accès à Internet durant ta coopé, tu y trouveras un mine précieuse pour enrichir ta vie spirituelle. Bien évidemment, tout ne se vaut pas, et certains sites « catho » peuvent être déroutants. Voici donc un petit bouquet DCC pour butiner sur Internet :*

Le site officiel de l'Eglise Catholique en France : <http://www.cef.fr/>

Un site très complet et varié sur la prière chrétienne : <http://www.prier.be/>

Notre Dame du Web : [www.ndweb.org](http://www.ndweb.org)

Une retraite en ligne : [www.retraitedanslaville.com](http://www.retraitedanslaville.com)  
(quotidiennement pendant le temps du carême, des chants, des textes, un accompagnement...)

Le site jésuite: <http://www.jesuites.com/>

Le site des Dominicains (Bayard) ; <http://www.croire.com/>

<http://auditio.cef.fr/>  
<http://www.ladoc.org/>  
<http://www.catho.be/ftp/lapairelle/>



PRIER

# Les grandes prières usuelles

## Notre Père

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 aussi à ceux qui nous ont offensé.  
Et ne nous soumetts pas à la tentation,  
mais délivre nous du mal.

## Credo (symbole des apôtres)

Je crois en Dieu, le Père Tout-Puissant,  
Créateur du ciel et de la terre,  
et en Jésus-Christ son Fils unique, notre Seigneur,  
Qui a été conçu du Saint Esprit,  
est né de la Vierge Marie,  
a souffert sous Ponce Pilate,  
a été crucifié, est mort,  
a été enseveli, est descendu aux enfers,  
le troisième jour, est ressuscité des morts,  
est monté au ciel,  
est assis à la droite de Dieu, le Père tout puissant,  
d'où il viendra juger les vivants et les morts.  
Je crois en l'Esprit Saint,  
à la sainte Eglise catholique,  
à la communion des saints,  
à la rémission des péchés,  
à la résurrection de la chair,  
à la vie éternelle.

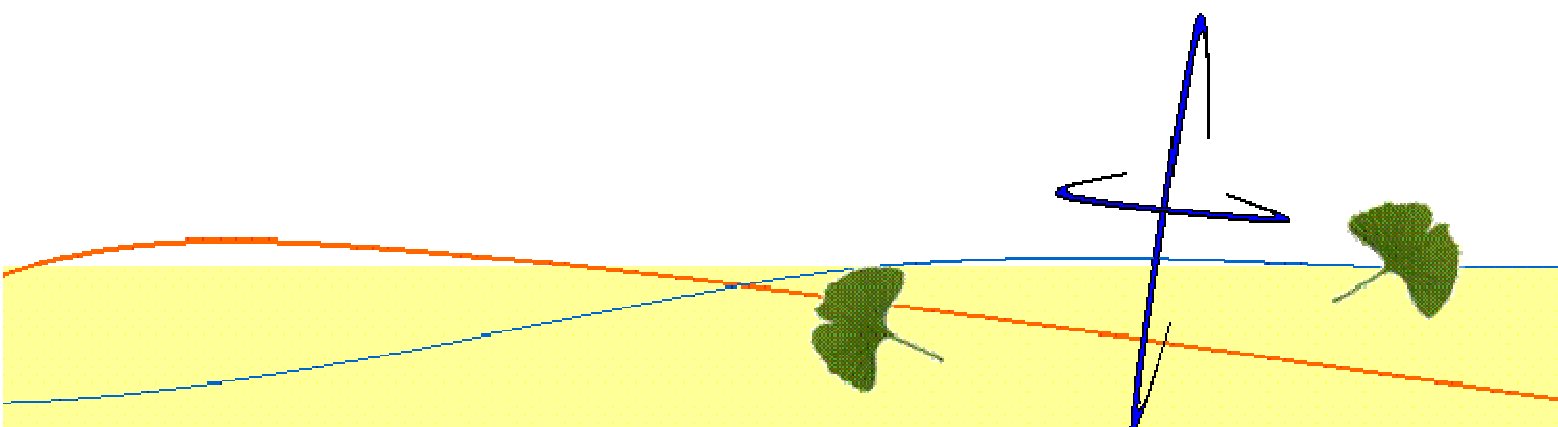
Amen.

## Gloria

Gloire à Dieu, au plus haut des cieux,  
Et paix sur la terre aux hommes qu'il aime.  
Nous te louons, nous te bénissons, nous t'adorons.  
Nous te glorifions, nous te rendons grâce, pour ton immense gloire,  
Seigneur Dieu, Roi du ciel, Dieu le Père tout-puissant.  
Seigneur, Fils unique, Jésus-Christ,  
Seigneur Dieu, Agneau de Dieu, le Fils du Père,  
Toi qui enlèves le péché du monde, prends pitié de nous;  
Toi qui enlèves le péché du monde, reçois notre prière;  
Toi qui es assis à la droite du Père, prends pitié de nous.  
Car toi seul es saint,  
Toi seul es Seigneur,  
Toi seul es le Très-Haut: Jésus-Christ, avec le Saint-Esprit,  
Dans la gloire de Dieu le Père.

## Je vous salue Marie

Je vous salue, Marie pleine de grâces;  
le Seigneur est avec vous.  
Vous êtes bénie entre toutes les femmes  
et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni.  
Sainte Marie, Mère de Dieu,  
priez pour nous pauvres pécheurs,  
maintenant et à l'heure de notre mort.



# Quelques prières ...

Mon père,

Je m'abandonne à toi. Fais de moi ce qu'il te plaira. Quoique tu fasses de moi, j'ete remercie. Je suis près à tout. J'accepte tout pourvu que ta volonté se fasse en moi et en toutes tes créatures. Je ne désire rien d'autre mon Dieu.

Je remets mon âme entre tes mains. Je te la donne, mon Dieu, avec tout l'amour de mon cœur, parce que je t'aime, et que ce m'est un besoin d'amour de me donner de me remettre entre tes mains, sans mesure, avec une infinie confiance, car tu es mon Père.

**Charles de Foucault**

Ne reste pas au point mort, passe une vitesse,  
Et fais quelque chose de ta vie.  
il y a beaucoup d'aventures,  
alors pourquoi ne pas les explorer?  
Ne crains jamais de faire un pas dans l'inconnu,  
Dans le nouveau. Tu es attendu...  
Fais-le sans peur, attends toi toujours au meilleur;  
la vie est très passionnante et très excitante,  
Mais tu dois avoir le désir de t'aventurer dans le nouveau  
avec une foi et une confiance absolues;

Laisse-moi être ton guide et ton compagnon loyal  
Il y a tant de choses qui attendent de t'être révélées lorsque tu seras prêt.  
Tu dois être correctement équipé pour cette vie d'aventure.  
Tu dois apprendre des leçons d'importance vitale avant de t'y lancer,  
tu dois apprendre des leçons fondamentales d'obéissance et de discipline.  
C'est pourquoi tu dois être mis à l'épreuve et testé.  
Ne sois pas impatient lorsque tu dois subir ces tests et ces épreuves,  
Mais sois reconnaissant d'avoir été choisi pour suivre ce chemin spirituel

Il n'y a rien de ce que je pourrais vous offrir que vous ne possédiez déjà,  
mais il y a beaucoup de choses que je ne puis donner et que vous pouvez prendre.

Le ciel ne peut descendre jusqu'à nous.  
A moins que notre cœur n'y trouve aujourd'hui même son repos. Prenez donc le ciel.

Il n'existe pas de paix dans l'avenir qui ne soit cachée dans ce court moment présent. Prenez donc la paix.  
L'obscurité du monde n'est qu'une ombre. Derrière elle, et cependant à notre portée, se trouve la joie. Il y a dans cette obscurité une splendeur et une joie ineffables si nous pouvions seulement les voir.  
Et pour voir, vous n'avez qu'à regarder. Je vous prie donc de regarder.

La vie est généreuse donatrice, mais nous, qui jugeons ses dons d'après l'apparence extérieure, nous les rejetons, les trouvant laids ou pesants, ou durs. Enlevons cette enveloppe et nous trouverons au dessous d'elle une vivante splendeur, tissée d'amour par la sagesse, avec d'abondants pouvoirs. Accueillez-la, saisissez-la et vous toucherez la main de l'ange qui vous l'apporte.

Dans chaque chose que nous appelons une épreuve, un chagrin ou un devoir, se trouve, croyez-moi, la main de l'ange ; le don est là, ainsi que la merveille d'une présence adorante.

De même pour nos joies : ne vous en contentez pas en tant que joies, elles aussi cachent des dons divins.  
La vie est tellement emplie de sens et de propos, tellement pleine de beautés au-dessous de son enveloppe, que vous apercevrez que la terre ne fait que recouvrir votre ciel. Courage donc pour le réclamer, c'est tout. Mais vous avez du courage et vous savez que nous sommes ensemble des pèlerins, qui, à travers des pays inconnus, se dirigent vers leur patrie.

Ainsi, en ce jour de Noël, je vous salue, non pas exactement à la manière dont le monde envoie ses salutations, mais avec la prière : ce que pour vous, maintenant et à jamais, le jour se lève et les ombres s'enfuient.

Si toi, tu ralentis, les autres s'arrêtent.  
Si tu faiblis, ils flanchent.  
Si tu t'assieds, ils se couchent.  
Si tu doutes, ils désespèrent.  
Si tu critiques, ils démolissent.  
Si tu marches devant, ils te dépassent,  
Si tu donnes la main, ils donneront leur peau.  
Et si tu pries, alors ils seront des saints.

Seigneur, dans le silence de ce jour naissant,  
Je viens te demander la paix, la sagesse, la force.  
Je veux regarder aujourd'hui le monde,  
Avec des yeux tout remplis d'amour,  
Etre patient, compréhensif, doux et sage  
Voir au-delà des apparences  
Tes enfants comme tu les voies toi même  
Et ainsi ne voir que le bien en chacun.  
Ferme mes oreilles à toute calomnie,  
Garde ma langue de toute malveillance  
Que seules les pensées qui bénissent  
demeurent en mon esprit,  
Que je sois si bienveillant et si joyeux  
Que tous ceux qui m'approchent  
sentent ta présence.  
Revêts moi de ta beauté, Seigneur,  
Et qu'au long de ce jour je te révèle.

Seigneur, donne-moi des yeux pour te voir dénudé et affamé ;  
Des oreilles, pour t'écouter criant et suppliant.  
Donne-moi des mains pour te soigner, malade et emprisonné.  
Donne-moi un cœur ouvert pour t'accueillir étranger et sans toit,  
Dans la maison de fraternité, A la table du partage.  
Donne-moi l'intelligence pour reconstruire des ponts,  
Un cœur pour briser les frontières  
L'audace pour les dénoncer.  
Donne-moi la force pour la marche, l'appui dans les tribulations,  
L'intrépidité dans la prophétie.  
Donne-moi le courage de raccourcir les distances,  
Globaliser les solidarités, rallumer les rêves,  
Planter des fleurs et des sourires  
D'un avenir d'espoir.

***P. José Oscar Beozo (Brésil)***

