

Outil de prière :

Comment vivre un jour de retraite

Quoi ?

Le principe de la retraite est source de rafraîchissement dans notre vie. Cet outil de prière expose quelques idées sur la façon d'adopter cette pratique.

Pourquoi ?

« Ô Dieu de paix, qui nous as enseigné que c'est dans le repos et la tranquillité que sera notre salut, et que c'est dans le calme et la confiance que sera notre force ; nous te prions de nous élever, par la puissance de ton Saint Esprit, jusqu'en ta présence où nous pourrons, en toute quiétude, reconnaître que tu es Dieu ; par Jésus-Christ, notre Seigneur. » Le livre des prières publiques —The Book of Common Prayer

Référence biblique

« Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. » Matthieu 11.28

Brève introduction à un jour de retraite

La contemplation est nécessaire parce que notre âme aspire à une rencontre plus profonde avec Christ. Pour devenir la personne que Jésus désire que nous devenions, notre priorité doit être de mener une vie de communion et de contemplation constantes.

Parmi les outils concrets pour y arriver figure le principe de la retraite régulière. Les mots adressés par Jésus à ses disciples : « Venez avec moi dans un endroit isolé, pour vous reposer un moment, à l'écart » (Marc 6.31) montrent le fondement biblique d'une telle pratique. Une retraite nous offre du temps en suffisance, un espace pour reposer notre corps et la possibilité de laisser le Bon Berger restaurer notre âme.

Application : Comment prendre un jour de retraite

Comment passer une bonne retraite ? Passer toute une journée avec le Seigneur en prière est une démarche utile et précieuse, mais la perspective peut aussi sembler décourageante.

Voici comment Pete Greig procède :

« Toutes les six semaines environ, j’emmène nos deux chiens pour une longue promenade jusqu’à un pub bien précis et, en marchant, je parle avec le Seigneur. Je lui expose soigneusement tout le fouillis de mes pensées, parcourant lentement toutes les préoccupations qui figurent sur ma liste de prières.

Je permets aussi à mes pensées de vagabonder, je respire lentement et profondément, j’admire la nature et je laisse se dissiper l’affairement et le stress que je porte. Les psychologues diraient que je resynchronise mes ondes cérébrales, en descendant de la fréquence bêta (alerte) à alpha (calme) puis thêta (relaxation), entrant ainsi dans un état mental plus proche de la méditation.

Quand j’arrive au pub, je déjeune lentement et je lis quelques chapitres d’un livre de dévotion, en notant mes réflexions dans un journal.

Enfin, je reprends le chemin de la maison, l’estomac plein de bonne nourriture et le cœur plein de bonnes pensées. Au retour, je marche souvent en silence, méditant sur les choses que j’ai lues ou jouissant simplement de la présence de Dieu.

Lorsque j’arrive à la maison, plusieurs heures après mon départ, les deux chiens sont très fatigués et moi, je suis détendu, j’ai rechargé mes batteries. C’est une façon très agréable de passer la journée. »

Il existe d’innombrables façons de passer une journée dans la prière. Il y a l’exemple de cet homme qui prend le métro à New York pour y prier pendant des heures. Beaucoup se retirent de leur vie trépidante pour s’enfermer dans des chambres de prière ou d’autres espaces extérieurs comme des Maisons de prière.

Heidi Baker, célèbre missionnaire au Mozambique, réserve une chambre d’hôtel pour passer du temps avec le Seigneur, sans être interrompue.

Quels que soient le lieu et la formule, l’important est de vous ménager. Ralentissez volontairement. Faites place à l’adoration, à la prière d’intercession et à des lectures inspirantes, mais aussi à la contemplation pour jouir tout simplement de la présence du Père.

Il est également important de partir en retraite avec d’autres personnes. Des week-ends et des soirées organisés par l’église ou des festivals et des rencontres spéciales pour les équipes et les bénévoles. Cette dynamique communautaire peut engendrer certains de nos moments les plus profonds vécus avec Dieu et d’autres. Dieu honore les efforts que nous faisons pour quitter notre quotidien, dresser notre « tente » ailleurs et dépenser de l’argent pour accorder notre priorité à sa personne et à nos frères et sœurs.

D’innombrables vies ont été changées lors d’événements de ce type, de l’époque biblique (songez à la Pâque et la Pentecôte) aux multiples possibilités dont nous disposons aujourd’hui, alors que l’Esprit de Dieu descend sur le peuple réuni d’un seul cœur et d’un même accord.

Outil de prière: Comment vivre un jour de retraite

Sur le même sujet

- Le plein silence – Muller-Collard Marion, Carillo
- *Wilderness Time: Guide for Spiritual Retreat* – Emilie Griffin (EN)
- *Invitation to Retreat* – Ruth Haley Barton (EN)
- *Invitation to Solitude and Silence* – Ruth Haley Barton (EN)
- *Poustinia: Encountering God in Silence, Solitude and Prayer* – Catherine Doherty (EN)
- *Going on Retreat: A Beginner's Guide to the Christian Retreat Experience* – Margaret Silf (EN)