

Carnet de la paix fondacio

EDITION ESVIÈRE - 2021

2021 "ENGAGEZ-VOUS POUR LA MAISON COMMUNE"
#ESVIÈRE #CARÊME

GRANDIR DANS LA PAIX
ENVERS SOI-MÊME

GRANDIR DANS LA PAIX
ENVERS L'AUTRE

GRANDIR DANS LA
PAIX AVEC LA TERRE

GRANDIR DANS LA
PAIX AVEC DIEU

- 
- A man with a beard is shown in profile, looking upwards towards a bright blue sky. He is standing in a field of tall, golden-brown grass. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning. The background is slightly blurred, emphasizing the man and the grass.
- 01 Paix qui es-tu?
 - 02 Grandir dans la paix envers soi même
 - 03 Combattre le souci et l'inquiétude
 - 04 Faire reculer l'angoisse et la transformer
 - 05 Grandir dans la paix envers l'autre
 - 06 Combattre dans la paix - 1
 - 07 Combattre dans la paix - 2
 - 08 Grandir dans la paix avec la terre, notre « maison commune »
 - 09 Grandir dans la paix avec Dieu
 - 10 Trouver la paix en Dieu - 1
 - 11 Trouver la paix en Dieu - 2 Adorer
 - 12 Quelques propositions pour profiter du parc et y trouver la paix
 - 19 Poster Bonus

PAIX QUI ES-TU ?



**« Acquiers la paix intérieure et
des foules d'hommes seront en
paix autour de toi »**

Séraphin de Sarov

Paix, qui es-tu ?

Un sentiment ? Un état ? Une attitude ? Un équilibre
écologique, politique et social ?

Tout cela à la fois, sans doute. Un horizon, en tous
cas, qui nous appelle et nous fait rêver, parfois avec
nostalgie. Tant de troubles et de violences nous
habitent, nous entourent.

Paix, es-tu possible ?

שלום

L'hébreu te nomme « Shalom ». Cette racine a
donné, en arabe, « Islam ». Dans ces langues
sémitiques, la paix c'est d'abord la plénitude qui
naît d'un ordre.

C'est pourquoi la contemplation de la nature nous
apporte si souvent la paix. Paix, nous t'entrevoyons
partout où quelque chose trouve sa juste proportion,
souvent née des tâtonnements, voire du combat. Tu
appartiens donc à la fois à l'humble quotidien et à
l'utopie. Tu es notre horizon. Tous, nous espérons
un monde d'où le trouble, le conflit et la destruction
auront disparu. Un monde où tu règneras.

Mais si nous voulons la paix au loin, comment ne
pas commencer par ce qui est à notre portée :
devenir des êtres pacifiés et des ouvriers de la paix,
à la manière de François, le pauvre d'Assise ?
Et n'est-ce pas le plus difficile ?

Pour ce carême 2021, l'Esvière propose à chacun un
parcours personnalisé pour chercher, recevoir et
garder la paix. Ce parcours s'articule autour de deux
pôles : le jardin et la chapelle. Choisissez la fiche qui
vous convient et laissez-vous guider.

Bon parcours !

GRANDIR DANS LA PAIX ENVERS SOI MÊME



ARBRE SYMBOLIQUE:
L'ARBRE DE JUDÉE

Suis-je en paix avec qui je suis aujourd'hui ?

Être en paix envers soi-même, n'est-ce pas trouver l'équilibre entre une juste ambition vis-à-vis de soi et une capacité à s'accepter dans ses fragilités, ses fractures, ses faux pas, ses débats intérieurs ?

Qui a renoncé à vouloir s'améliorer, au risque de l'idéal, ne connaît pas la paix mais le sommeil, l'aveuglement.

Qui se traite durement au nom de l'idéal, ne sait pas se supporter, n'a pas appris la tendresse et l'humour envers soi-même ne connaît pas la paix.

Pour les chrétiens, la paix envers soi-même naît d'abord de l'accueil d'un amour inconditionnel, qui a de l'ambition pour nous mais qui nous prend tel que nous sommes. L'amour du Christ vient rencontrer chacun comme une empreinte de tendresse radicale qui dit d'abord « oui » à qui nous sommes, sans rien trier, exclure ou juger. Nous l'appelons « miséricorde ».

Si je m'y sens invité/e, je m'ouvre à accueillir l'amour du Christ qui, de son côté, m'accueille inconditionnellement. Qu'est-ce que ce « oui » provoque en moi ?

Proposition de démarche :

- Je me pose face à l'arbre de Judée, symbole de Jérusalem, la « ville du Shalom ».
- Je contemple sa forme élancée, son aspect changeant.
- Pendant trois minutes, je me concentre sur ma respiration en accueillant mes pensées, mes émotions et les sensations de mon corps puis en lâchant prise.
- Je laisse venir à mon esprit ce que je considère comme l'une de mes richesses.
- Est-ce que je sais en être fier/fière ? Je m'accueille dans cette richesse et je décide d'apprendre à m'en réjouir. Que se passe-t-il ?
- Je laisse venir à mon esprit quelque chose qui me met en conflit intérieur – faille de mon caractère, de mon histoire, faux-pas, regret, choix difficile à faire...
- Pourquoi cela me met-il en conflit ? Dans l'idéal, j'aimerais vivre quoi ?
- Tout en acceptant ce désir de changement, je reviens vers cette part douloureuse de ma vie et je cherche à m'accueillir avec tendresse dans cette fragilité. Que se passe-t-il ? Quelle phrase j'ai envie de me dire pour concilier idéal et acceptation ?

« C'est en Jésus que Dieu a dit « oui » à tout ce qu'il avait promis.

Aussi est-ce par lui que nous disons « oui »...»
(2 Corinthiens 1,20)

COMBATTRE LE SOUCI ET L'INQUIÉTUDE



SUIS-JE SUJET AU SOUCI ET À L'INQUIÉTUDE ?

« Qui de vous, par ses inquiétudes, peut rajouter cinquante centimètres à la durée de sa vie ? » Matthieu 6,27

Il est naturel de nous sentir démunis devant un avenir qui dépend de tant de choses qui nous échappent. Notre fragilité frappe sans cesse à notre porte : qui sait de quoi demain sera fait ? Qui sait si le pire ne sera pas au rendez-vous ? Qui sait si nos projets se réaliseront ?

Mais le souci va au-delà de ce sentiment normal de fragilité. C'est une musique triste que nous entretenons, une image sombre que nous plaquons sur l'avenir. Il nous cloue au sol, sape notre espérance, réduit notre énergie pour entreprendre, nous ôte le repos intérieur : in-quiétude.

Pour les chrétiens, ce sont la foi et l'espérance qui aident à faire reculer l'inquiétude. Avec Jésus, conscient de sa fragilité mais entièrement confiant dans son Père, maître de la vie, nous apprenons à espérer d'une espérance qui n'exclut pas le pire, toujours possible, mais qui fait confiance que, même dans l'épreuve et au-delà, le don de la vie continuera.

« Ne vous inquiétez donc pas du lendemain, car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine ! »
Matthieu 6,34

Si je m'y sens invité/e, je m'ouvre à cette interpellation par laquelle le Christ veut me transmettre sa confiance dans le don quotidien d'une vie qui assume et traverse les épreuves et les difficultés. Qu'est-ce que cette invitation à la mesure et à la confiance provoque en moi ?

Proposition de démarche :

- Je choisis un endroit du jardin où je me sens bien.
- Pendant trois minutes, je me concentre sur ma respiration en accueillant mes pensées, mes émotions et les sensations de mon corps puis en lâchant prise.
- Je contemple la nature en commençant par un détail, une petite chose proche de moi (plante, insecte, pierre...) puis en élargissant le regard vers l'ensemble du jardin.
- Je m'imprègne de la ténacité, de la résilience, de la puissance de la vie.
- Je me pose la question : pourquoi la puissance de combat et de renaissance de la vie serait-elle moins forte en moi qu'en cette nature ?
- Je laisse venir ce que m'inspire cette comparaison.
- Je laisse venir à mon esprit un domaine où j'ai tendance à me faire du souci, à cultiver l'inquiétude en ce moment. En quoi la confiance dans la puissance de la vie modifie ma manière de me projeter dans l'avenir ?
- Quelle phrase j'ai envie de me dire pour concilier fragilité et force de la vie en moi ?

FAIRE RECULER L'ANGOISSE ET LA TRANSFORMER



ET QUAND L'ANGOISSE VIENT FRAPPER À MA PORTE ?

L'angoisse est autre chose que l'inquiétude ou la peur. Selon le théologien Paul Tillich, elle est le goût de la mort qui s'invite dans notre vie quand nous prenons conscience de notre fragilité radicale. Angoisse de souffrir, d'être malade, de mourir... angoisse d'être rejeté, jugé, condamné... angoisse de perdre ses repères, de tomber dans l'absurde et le néant.

Comme l'angoisse n'a généralement pas d'origine repérable, elle est plutôt un sentiment diffus. Certains y sont plus sensibles que d'autres, voire rongés par elle. Toujours selon Tillich, la réponse la plus appropriée à l'angoisse est spirituelle. Puisque nous sommes mortels, nous ne pouvons pas évacuer l'angoisse. Par contre, nous pouvons la transformer en courage et en créativité, en communiant à une force de vie plus grande que nous.

Pour les chrétiens, l'angoisse s'affronte et se traverse avec et en Jésus. Il a connu l'angoisse à Gethsémani, devant l'approche de sa mort. Il l'a humblement présentée au Père et l'a assumée et traversée en se blottissant dans les bras de Celui qui ne l'avait jamais déçu ou abandonné. Il a ainsi pu assumer le pire, jusqu'au sentiment de totale solitude, jusqu'à la mort, jusqu'à la Résurrection. Plus nous sommes angoissés, plus nous sommes invités à entrer en communion avec Jésus abandonné.

Proposition de démarche :

- Je cherche dans mes affaires ou dans le jardin un objet qui représente mon angoisse d'aujourd'hui. Je le place dans un endroit du jardin que je choisis.
- Je me promène dans le jardin et je cherche quelque chose qui représente pour moi la force de la vie qui résiste, qui traverse, qui est plus grande.
- Je me place tout près de cette chose, si possible à son contact. Je mets mon corps dans la position qui me permet de recevoir le mieux cette vie, d'y communier.
- Je reste aussi longtemps que je le désire à ce contact.
- Qu'est-ce qui se passe en moi ?
- Quand je suis prêt/e, je reviens vers l'objet qui représente mon angoisse. Qu'ai-je envie de faire ?
- Pendant trois minutes, je me concentre sur ma respiration en accueillant mes pensées, mes émotions et les sensations de mon corps puis en lâchant prise.
- Je demeure quelques temps dans la position que j'ai choisie
- Par rapport aux deux objets. Que se passe-t-il ?
- Quelle phrase j'ai envie de me dire pour « porter » nouvellement mon angoisse ?

« Puis il emmena avec lui Pierre, Jacques et Jean.
Il commença à ressentir tristesse et angoisse. »
Marc 14, 33

GRANDIR DANS LA PAIX ENVERS L'AUTRE



ARBRE SYMBOLIQUE : L'OLIVIER

Qui sont ces personnes à qui j'en veux ? Qui sont ces personnes qui m'en veulent ?

Il y a tant de raisons de ne pas être en paix avec les autres ! Nos différences engendrent des incompréhensions, des conflits. Mais parfois, être trop proches engendre également beaucoup de tensions : comparaisons, jalousies, sentiment d'injustice, d'emprise... Envers l'autre, la paix ne se décrète pas mais se construit, dans un parcours semé d'embûches.

Ces personnes à qui j'en veux

Face à qui m'a blessé, je peux rester bloqué dans le ressentiment ou choisir un chemin qui mène à plus de justice et au pardon, même si ce chemin me semble très long voire impossible.

Proposition de démarche :

- Je contemple l'olivier. Pendant trois minutes, je me concentre sur ma respiration en accueillant mes pensées, mes émotions et les sensations de mon corps puis en lâchant prise.
- Je laisse monter le visage d'une personne, vivante ou morte, qui m'a blessé/e.
- Je prends une feuille de papier et je lui écris ce que j'ai sur le cœur.
- Qu'aimerais-je pouvoir lui dire ?

- Je me visualise cueillant un rameau de cet olivier et le lui offrant en lui disant tout ou partie de ce que j'ai écrit. Que se passe-t-il ?
- Ai-je une inspiration, suite à ce geste symbolique, pour progresser concrètement vers plus de justice ? vers le pardon ? (parler avec quelqu'un, vivre une démarche...)

Ces personnes qui m'en veulent

Il est possible que je sache ou que je pense que des personnes éprouvent du ressentiment envers moi, que je les aie blessées consciemment ou pas.

Proposition de démarche :

- Je me pose face à l'olivier. Pendant trois minutes, je me concentre sur ma respiration en accueillant mes pensées, mes émotions et les sensations de mon corps puis en lâchant prise.
- Je laisse monter le visage d'une personne dont j'ai de bonnes raisons de penser qu'elle a du ressentiment contre moi et dont je sens que cela me fait souffrir.
- Je prends une feuille de papier et je lui écris ce que j'ai sur le cœur.
- Qu'aimerais-je pouvoir lui dire ?
- Je me visualise cueillant un rameau de cet olivier et le lui offrant en lui disant tout ou partie de ce que j'ai écrit. Que se passe-t-il ?
- Ai-je une inspiration, suite à ce geste symbolique, pour progresser concrètement vers plus de justice ? vers le pardon ? (parler avec quelqu'un, vivre une démarche...)

COMBATTRE DANS LA PAIX - 1



CROIRE ET ESPÉRER UNE ISSUE POSITIVE

Il est légitime de lutter contre ce qui nous indigné, choque notre sens de la justice. La paix ne naît pas de la passivité mais éclot là où des intérêts divergents, des valeurs opposées, ont fini par trouver une issue « gagnant/gagnant », basée sur la confiance réciproque. C'est pourquoi il est important de combattre, mais de combattre en combattants de la paix.

Croire et espérer une issue positive

La première étape dans la lutte non violente est fondée sur l'espérance. Elle consiste à ouvrir un espace intérieur où je crois que mon ennemi et moi pourrions trouver un terrain commun pour « vivre ensemble ». Sinon, je vais, même inconsciemment, lutter pour qu'il disparaisse : ma lutte sera contaminée par un désir de mort.

« Celui qui accepte le mal sans lutter contre lui coopère avec lui. »
Martin Luther King

Proposition de démarche :

- Je contemple l'olivier. Pendant trois minutes, je me concentre sur ma respiration en accueillant mes pensées, mes émotions et mon corps puis en lâchant prise.
- Je fais venir à mon esprit la situation que je trouve injuste et dans laquelle je suis en conflit. Je visualise la ou les personnes que je considère comme « ennemis » ici.
- Je les place dans ce paysage, contemplant comme moi cet olivier à distance. Quelle est leur quête ? Que veulent-ils promouvoir ? Qu'ont-ils peur de perdre ?

- Je marche lentement vers l'olivier et je nous visualise marchant ensemble vers cet arbre. En marchant, je me demande : existe-t-il un résultat « gagnant-gagnant » que je pourrais espérer ? Quelle en serait la forme ?
- Arrivé/e à l'olivier, je nous visualise ensemble, mon « ennemi » et moi. Comment je le regarde à présent ? Je lui dis ce que j'entrevois d'un avenir commun « gagnant-gagnant ». Quelle est sa réaction ? La mienne ?
- Si ce parcours m'a donné une piste pour continuer de porter mon combat avec espérance, je la note. Comment puis-je la mettre en oeuvre concrètement ?
- Si ce parcours ne m'a donné aucune piste, à qui pourrais-je parler pour avancer ?

Aimer nos ennemis comme Jésus nous le propose n'est pas nous forcer à adopter envers eux des sentiments d'affection ou nous complaire dans le fait d'être rejetés. Il n'y a pas de masochisme dans l'Évangile. Jésus nous propose d'abord de regarder nos ennemis comme des enfants du Père, que Dieu aime aussi inconditionnellement qu'Il nous aime. Mon ennemi mérite autant d'exister que moi. Ses buts, s'ils sont critiquables à mes yeux, sont cohérents à ses yeux, comme mes buts sont cohérents à mes yeux. Qui les fera dialoguer si je ne le fais pas ?

Pour les chrétiens, Jésus est le modèle et la source du respect des ennemis et de l'espérance envers eux. Il a lutté avec vigueur pour défendre son message mais n'a humilié, jugé ou rejeté personne. Je peux lui demander la grâce de cette vision qui humanise l'ennemi.

« La race humaine doit sortir des conflits en rejetant la vengeance, l'agression et l'esprit de revanche.
Le moyen d'en sortir est l'amour ».
Martin Luther King

COMBATTRE DANS LA PAIX - 2



ENGAGER DES ACTIONS CONSTRUCTIVES

Un autre ingrédient de la lutte non violente consiste à trouver les moyens qui feront avancer ma cause en montrant à mon ennemi que la solution est à sa portée et que mon projet ne vise pas à le détruire mais à construire avec lui quelque chose que, peut-être, il n'imagine pas ou ne parvient pas à voir.

« Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons mourir ensemble comme des idiots. »
Martin Luther King

Proposition de démarche :

- Je contemple l'olivier. Pendant trois minutes, je me concentre sur ma respiration en accueillant mes pensées, mes émotions et mon corps puis en lâchant prise.
- Je viens me placer proche de l'olivier, dos contre son tronc ou tout près.
- Je visualise les personnes qui partagent ma lutte et je les place à ma gauche.
- Je visualise des personnes, vivantes ou mortes, proches ou lointaines, qui peuvent me soutenir dans ma lutte, et je les place à ma droite.
- Je visualise mes ennemis dans un coin du jardin et je les regarde s'avancer vers l'olivier. Je les accueille à partir de l'issue positive que j'espère.
- Quand ils sont proches, qu'ai-je envie de faire ? Qu'ai-je envie de dire ?
- Si ce moment m'a inspiré des actions et des paroles concrètes, quand et comment puis-je les mettre en oeuvre ? Sur qui puis-je m'appuyer pour m'aider ?

- Si je ne perçois aucune action à engager, vers qui puis-je me tourner pour m'aider ?

La lutte non violente suppose l'acceptation d'être blessé dans le combat, intérieurement et même parfois physiquement. Ce courage est celui de ceux qui puisent leur force dans l'humilité et la confiance dans l'issue positive. Qu'est-ce qui peut m'aider à faire grandir en moi ce courage ? Je marche lentement vers l'olivier et je nous visualise marchant ensemble vers cet arbre. En marchant, je me demande : existe-t-il un résultat « gagnant-gagnant » que je pourrais espérer ? Quelle en serait la forme ?

« Ce que la violence t'a fait gagner, une violence encore plus grande te le fera perdre. »
Gandhi

Pour les chrétiens, toute lutte non violente s'enracine dans la personne de Jésus et dans l'Esprit Saint. Comme Jésus, nous sommes invités à nous mettre vraiment au service de l'amour et de la justice, non pas pour un triomphe personnel mais pour le triomphe du Bien Commun, ce qui nous décentre radicalement, même au coeur de l'engagement le plus intense. C'est ce décentrement qui lui a permis d'intercéder pour le pardon de ses ennemis.

Si je m'y sens invité/e, je m'ouvre à l'Esprit du Christ qui peut me pousser à prier et à demander le meilleur pour mes ennemis.

« Mais moi je vous dis : aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent et priez pour ceux qui vous maltraitent et vous persécutent, afin d'être fils de votre Père qui est dans les cieux. »
Matthieu 5, 44-45

Si notre ennemi vit une forme de perversion, c'est-à-dire qu'il n'entre dans l'interaction que pour se faire valoir personnellement au détriment des autres, il peut être plus sage de quitter le lieu du combat, dans lequel nous pouvons courir un danger existentiel grave.

Si je soupçonne une perversion face à moi, par qui puis-je me faire aider ?

GRANDIR DANS LA PAIX AVEC LA TERRE, NOTRE « MAISON COMMUNE »



ARBRE SYMBOLIQUE :
LE GINKGO BILOBA

Fossile vivant, le ginkgo est apparu sur terre au Jurassique, il y a 190 millions d'années. Il est le témoin de ce qui, sur notre planète si mouvante, dure et demeure. Insensible aux pollutions comme aux facteurs mutagènes, il tient sans varier. Je contemple cet arbre en pensant que ses ancêtres, semblables à lui, ont vu les dinosaures. Du haut de son histoire phénoménale, je le laisse m'interroger et me prendre à témoin. Jusqu'où suis-je décidé/e à m'impliquer pour inventer une civilisation qui ne mette pas en péril l'avenir ? Jusqu'où suis-je déterminé/e à inventer avec d'autres une culture qui inverse la prédation sur le sol, l'eau, l'air, au profit de quelques-uns ? Je passe le temps qu'il faut à méditer sur ces enjeux.

Apprendre à comprendre la terre

L'ignorance des équilibres subtils qui font la richesse de nos écosystèmes est un facteur lourd de notre rapport déséquilibré à la planète. Nous ne pouvons plus faire comme si nos conduites n'impactaient pas en profondeur l'avenir de ce monde. Quels moyens je décide de prendre en ces jours pour mieux comprendre la nature qui m'entoure ?

Quelques pistes : Lire une revue ou consulter un site sur les écosystèmes locaux, télécharger une application qui m'aide à reconnaître les espèces du milieu naturel où je me promène, me procurer une flore, un répertoire de la faune.

Je peux en choisir dans la liste jointe à ce livret.

Apprendre à modifier mes comportements

- Quels moyens je décide de prendre, en ce carême, pour avoir un comportement plus responsable dans mon rapport à ce que je consomme ? Je peux en ajouter un chaque semaine et persister ensuite :
- Réduire ma consommation d'eau, de carburants (vitesse, transports alternatifs, covoiturage...), d'électricité...
- Réduire mes emballages, voire les supprimer pour certains produits, recycler absolument tout ce qui peut l'être...
- Renoncer à l'achat d'un produit non indispensable...
- Adopter des circuits courts pour les denrées que j'achète...
- Me renseigner sur la qualité écologique et humaine des marques que j'achète, et le cas échéant en changer...
- Lire des revues, des ouvrages, regarder des vidéos qui informent lucidement sur l'anthropocène (cette ère, où nous sommes entrés, dans laquelle l'action de l'homme bouleverse durablement et en profondeur la vie de notre globe). Je peux en choisir dans la liste jointe à ce livret.



GRANDIR DANS LA PAIX AVEC DIEU



ARBRE SYMBOLIQUE : LE CYPRÈS DE PROVENCE

Le cyprès est comme un trait d'union à l'envers, qui relie le ciel et la terre d'un seul élan. C'est pourquoi il a toujours symbolisé l'union entre le monde des morts et le monde des vivants, entre la divinité et l'humanité. Il est l'arbre des allées, des églises et des cimetières.

« Dieu » est un mot dans nos langues. Pour certains d'entre-nous, c'est seulement un mot. Pour d'autres, ce mot devient un Nom, celui de Quelqu'un que nous ne voyons pas mais qui donne sens à tout ce que nous voyons. Certains aimeraient que ce mot devienne pour eux un Nom, que s'ouvre une relation qui, peut-être, les apaiserait. D'autres ne parviennent pas à trouver la paix car cette relation les trouble, les inquiète, les remplit de culpabilité...

Proposition de démarche :

- Je contemple le cyprès, sa forme élancée, sa souplesse, son feuillage persistant.
- Pendant trois minutes, je me concentre sur ma respiration en accueillant mes pensées, mes émotions et les sensations de mon corps puis en lâchant prise.
- Quand je pense au mot « Dieu », quelles images, quelles sensations me viennent ?

Si derrière ce mot, pour moi, il n'y a personne, quels mots je mets sur ce qui donne le plus sens à mon existence, sur ce qui me ferait donner ma vie ?

- Quelles images de Dieu je rejette, je mets à distance de moi ?
- Et si Dieu n'était pas cela, serais-je prêt/e à m'ouvrir à une relation avec Lui ?

Si derrière ce mot, pour moi, il y a une Personne avec laquelle je vis une relation, qu'est-ce qui m'aide à vivre dans cette relation ?

- Si ma relation à celui que j'appelle « Dieu » ne me laisse pas en paix, qu'est-ce qui me trouble, m'est difficile ?
- Faire un pas vers la paix avec Lui, pour moi, impliquerait quoi ?

Je lis lentement le Psaume 23 (une prière juive écrite il y a plus de 2500 ans) :

« Le Seigneur est mon berger, je ne manquerai de rien. Il me met au repos sur de verts pâturages, il me conduit au calme près de l'eau. Il me fait revivre ! Il me guide sur la bonne voie, car il est fidèle à lui-même. Même si je marche dans la vallée de l'ombre et de la mort, je ne redoute aucun mal, Seigneur, car tu m'accompagnes. Tu me conduis, tu me défends, voilà ce qui me rassure. Face à ceux qui me veulent du mal, tu prépares un banquet pour moi. Tu m'accueilles en versant sur ma tête de l'huile parfumée. Tu remplis ma coupe, elle déborde. Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront tous les jours de ma vie ! Seigneur, je reviendrai dans ta maison aussi longtemps que je vivrai. »

Quel goût me laisse cette lecture ? Je relis les mots qui m'ont procuré de la paix, je les laisse descendre en moi. Qu'ai-je envie de dire en retour ?

**« Si notre coeur nous condamne,
Dieu est plus grand que
notre coeur. »**

TROUVER LA PAIX EN DIEU - 1



VIVRE UNE DÉMARCHE AVEC LE SYMBOLE DE L'HUILE (DANS L'ÉGLISE DES SOEURS)

Dans l'Antiquité, l'huile était un aliment, un produit cosmétique et un médicament. En Israël, le roi et le grand prêtre étaient enduits d'une huile parfumée et bénie : ils recevaient l'onction, ou « chrismation ». Ce rite a donné « Christ » (« Messie » en hébreu) qui veut dire « celui qui a reçu l'onction ». Pour les chrétiens, Jésus est par excellence celui qui nous revêt de sa « bonne odeur », de son huile qui apaise, adoucit, guérit, assouplit, calme et fortifie.

Proposition de démarche :

- Je trouve dans l'église de la communauté FSMA le présentoir avec une lampe, une coupe d'huile et une corbeille pleine de papiers. J'allume la lampe si elle est éteinte. Je choisis une position confortable (assis/e au sol, assis/e ou à genoux sur un petit banc de prière, assis/e dans une stalle, sur un banc...)
- Je ferme les yeux quelques instants, en me concentrant sur ma respiration. Je laisse le silence de la chapelle entrer en moi.
- Je lis lentement le Psaume 23 qui se trouve en bas de la page précédente.
- Je relis les mots qui me parlent. En quoi me communiquent-ils de la paix ?
- Puis je m'adresse à Dieu « comme un ami parle à un ami ». Ai-je l'impression qu'Il me répond ? Pour me dire quoi ? A quoi je sens que c'est Lui ?

« Dans le Christ, Dieu réconciliait le monde avec Lui en ne comptant pas aux hommes leurs offenses. Et Il a mis en nous la parole de la réconciliation. »

2 Corinthiens 5,19.

Si, dans cette lecture et ce dialogue :

1) Je ressens une onction de paix, je m'approche de la coupe d'huile et je prends quelques gouttes que je pose sur une région de mon corps qui symbolise cette paix reçue. Puis je prends un papier dans la corbeille et je reviens le lire à ma place. Si cette lecture me donne envie de relancer le dialogue avec Dieu, je continue à Lui parler et à L'écouter tant que j'en ai le goût.

- **Quand j'ai terminé, je note ce que ce moment m'a apporté.**

2) Aucune paix ne m'est donnée, je m'approche de la coupe d'huile et je prends quelques gouttes que je pose sur une région de mon corps qui symbolise cet appel à la paix. Puis je prends un papier dans la corbeille et je reviens le lire à ma place. Qu'est-ce que je ressens ? Je n'hésite pas à prolonger le dialogue avec Dieu.

- **Quand j'ai terminé, je note ce que ce moment m'a apporté.**

Vivre le sacrement de la réconciliation

Il arrive que notre conscience soit lourde, quand nous nous souvenons d'avoir posé des actes ou dit des paroles qui ont blessé l'humanité des autres ou la nôtre. « Nos péchés » (tout ce qui blesse la fraternité) nos renvoient à « notre Pêché », un manque de confiance en Dieu, en Son amour, en la vie qu'Il nous donne. Trouver notre paix en Dieu peut alors passer par la rencontre avec un prêtre. Il nous aidera à trouver comment poser des actes qui iront dans le sens de la restauration de la justice et il nous communiquera le pardon que Dieu nous offre.

TROUVER LA PAIX EN DIEU - 2 ADORER



ADORER LE SAINT SACREMENT (DANS LA CHAPELLE NOTRE DAME SOUS TERRE)

Dans l'Église Catholique, les fidèles ont pris, depuis le Moyen-Âge, l'habitude de révéler particulièrement le pain consacré durant l'Eucharistie, devenu pour nous « corps du Seigneur ». Venir prier en silence devant cette présence, c'est recevoir autrement la vie entièrement donnée de Jésus qui s'est offert à tous, ses amis comme ses ennemis, inconditionnellement.

Proposition de démarche :

- Je choisis un créneau réservé à l'adoration eucharistique dans la chapelle (10 h – 11 h et 16 h 30 – 18 h tous les jours).
- Je décide à l'avance le temps que je vais passer devant le Saint Sacrement.
- Je me mets en présence de Dieu : « Seigneur, me voici, je suis là. »
- Je laisse le silence du lieu entrer en moi.
- Je regarde l'hostie consacrée. Je prends conscience de l'existence du Christ, entièrement offert – à Dieu qu'il avait choisi de servir et de communiquer aux hommes – à ses amis pour devenir pour eux nourriture et boisson – à ses ennemis malgré leur violence, sans jugement ni haine envers eux.
- Sa vie s'est entièrement accomplie dans le don. Il est vivant et ressuscité.

- Je le remercie pour sa présence et le don de sa vie. Je laisse la louange monter en moi sans la freiner. Je me laisse toucher, façonner gratuitement.
- Je lui confie mes soucis, mes troubles, les personnes dont je porte les souffrances et les difficultés. Quand le temps est écoulé, je prends un moment pour me dire ce que ce moment a produit en moi. Je le note sur un carnet.

« En sa personne, il a tué la haine. Il est venu annoncer la bonne nouvelle de la paix, la paix pour vous qui étiez loin, la paix pour ceux qui étaient proches. Par lui, en effet, les uns et les autres, nous avons accès auprès du Père, dans un seul Esprit. Et donc, vous n'êtes plus des étrangers ni des gens de passage, vous êtes citoyens du peuple saint, membres de la famille de Dieu, car vous avez été intégrés dans la construction qui a pour fondations les Apôtres et les prophètes; et la pierre angulaire, c'est le Christ Jésus lui-même. »

Éphésiens 2, 16-20

**" Comme je désire que les
années à venir soient comme
imprégnées de miséricorde pour
aller à la rencontre de chacun
en lui offrant la bonté et la
tendresse de Dieu !"**

Pape François

QUELQUES PROPOSITIONS POUR PROFITER DU PARC ET Y TROUVER LA PAIX



AU CŒUR DU PARC, LES ARBRES.

Les bienfaits d'une marche méditative dans la nature sont de plus en plus mis en avant. Nous avons la chance de pouvoir profiter du parc magnifique de l'Esvière, à notre portée. Voici quelques propositions diverses pour mieux l'apprécier.

Au cœur du parc, les arbres.

Quelle chance de pouvoir profiter d'un tel espace de verdure et de tant de si beaux arbres à deux pas du centre-ville ! Chaque arbre est remarquable en lui-même par toutes ses fonctions et par sa symbolique, sans parler de sa beauté. Les systèmes physiologiques de notre corps sont organisés selon une structure en arbre : ainsi le système sanguin, respiratoire, nerveux. Notre évolution psychologique et spirituelle lui ressemble également, depuis les racines, en passant par les branches, jusqu'aux fruits. L'arbre nous enseigne à plus d'un titre. Non seulement, par la photosynthèse, l'arbre produit de l'oxygène, ce qui est vital pour la planète, mais, de plus, tout arbre respire, notamment au niveau de ses feuilles (stomates). Il s'appuie sur sa partie centrale, morte, pour continuer de croître. Il est relié aux autres arbres par ses racines et très solidaire d'eux par de nombreux échanges. C'est un champion de la résilience. Sa vie est parfois d'une durée exceptionnelle. À son exemple, je suis relié à la terre par mes jambes et mes pieds, au ciel par la partie haute de mon corps et mon bassin fait office de tronc : c'est mon centre vital qui relie ces deux parties. Mais plus encore, l'arbre grandit en silence, ce bien précieux qui devient rare aujourd'hui. Il plonge ses racines dans la terre tandis que ses branches se tendent vers le ciel. On comprend mieux ainsi pourquoi Jésus compare le royaume des cieux à un arbre.

1-Promenade à la rencontre des arbres remarquables.

Le parc de l'Esvière comporte des arbres variés, dont certains sont remarquables. Je prends donc le temps d'une promenade méditative c'est-à-dire très lente, en admirant la végétation, les paysages qui se présentent à moi et notamment des arbres remarquables. Après avoir fait le tour de l'ensemble du parc, je me laisse alors conduire, sans utiliser mon mental, guidé par ma seule intuition, vers un arbre remarquable qui m'attire plus particulièrement. Je reste debout à quelques mètres de lui et le remercie intérieurement pour sa présence. Je le laisse me parler au cœur par sa symbolique, en laissant venir les sentiments qu'il m'inspire. J'observe alors ma respiration telle qu'elle est à ce moment-là pendant quelques minutes. Je peux sentir la présence de ses racines sous mes pieds. Puis j'en fais le tour, je cherche comment l'approcher. J'avance alors lentement vers lui avec respect. Je peux alors soit rester debout face à lui, le caresser ou encore l'entourer de mes bras, selon ce qui me semble juste sur le moment. C'est alors le moment où je m'adosse à lui, dans une situation confortable. Là, il se peut qu'il ne se passe rien dans un premier temps. J'attends simplement, sans revenir au mental, avec des questions. Je prends le temps de prêter attention à mes sensations corporelles. J'attends jusqu'à ressentir la présence de l'arbre...Au-delà de l'effet de surprise, j'explore la richesse des sensations perçues, autant que je le peux. Je reste jusqu'au moment où je sens la paix m'envahir et la sensation de ne faire qu'un avec lui. Après cette expérience, je me lève et là, je peux observer à nouveau ma respiration : son origine, son rythme, sa qualité. Quelle différence avec mon observation du début ? Est-ce que je ressens la force de l'arbre m'imprégner peu à peu ? Quand j'estime que l'expérience a assez duré, je remercie cet arbre et je peux aller au pied d'un autre pour renouveler cette expérience, qui sera unique, elle aussi.

QUELQUES PROPOSITIONS POUR PROFITER DU PARC ET Y TROUVER LA PAIX



MARCHE MÉDITATIVE

2. Marche méditative

Je commence par m'asseoir sur un banc, dans la partie haute du parc. Je prends une position digne est confortable, pieds ancrés au sol, fessiers bien en contact avec le banc, dos droit, mains posées sur les cuisses. Les yeux fermés j'écoute le silence, y compris avec l'un ou l'autre bruit que j'accueille. J'observe maintenant où j'en suis à ces trois niveaux de ma personne : mes pensées, puis mes émotions, et enfin mes sensations physiques (agitation, calme, tensions...). Je laisse alors ma respiration s'apaiser et je reste pendant quelques minutes à son écoute, sans la modifier. Enfin, j'essaie de ressentir mon corps comme un tout, là sur ce banc, dans ce parc, à cet instant. Je peux alors commencer la marche méditative (lente et attentive) proprement dite. Je prends conscience que mon mental aimerait bien diriger cette marche dans telle ou telle direction. Je souris de ce piège. Dans l'instant présent, attentif à ma respiration, je ressens le sol sous mes pas.

Je lève les yeux pour laisser pénétrer en moi la lumière ou l'ombre, la beauté de ce qui se présente à moi. Je me laisse aller là où mes pas m'entraînent, de manière aléatoire, sans but ni itinéraire particulier. J'explore tranquillement les lieux en me laissant guider par mon instinct, comme cela vient. A certains moments, je peux décider d'avoir un "objet d'attention", intérieur (mon souffle, mes pensées, mes sensations corporelles, ma manière de marcher...) ou extérieur (ciel, fleurs, arbres, bruits, couleurs...). Puis je reviens à une marche ordinaire, avec une attention globale. Je peux amplifier mes pas, les ralentir encore plus en levant les genoux à la manière d'un chameau et sentir mes pieds s'enfoncer doucement dans le sol. À certains moments je peux fermer les yeux quelques instants et les rouvrir. Au cours de cette marche, je peux faire plusieurs arrêts : comme un "arrêt- écoute" (oiseaux, bruit de fond...), un "arrêt-regard" (contempler la découpe d'une feuille, les nuages...). Au terme de cette marche méditative je peux prendre une ou deux grandes respirations. A la fin de cette marche, j'observe ce que je ressens et le compare avec mon état au début de cette marche.

QUELQUES PROPOSITIONS POUR PROFITER DU PARC ET Y TROUVER LA PAIX



ENTRER EN CONTACT AVEC LA NATURE,
AVEC TOUS MES SENS

3 - Entrer en contact avec la nature, avec tous mes sens

À l'arrêt, au début de l'allée de platanes, je promène mon regard sur cette ligne, en partant de là où je suis, jusqu'au point de fuite au loin. Puis, je commence à marcher lentement, à l'écoute de ma respiration, en admirant ces arbres, les uns après les autres (quelle que soit la saison).

Debout, face à la partie basse du parc, je prends le temps d'un regard circulaire à l'horizon, très lent, de gauche à droite, qui embrasse la vue qui s'étend devant moi, en fixant mon attention sur ce que je vois (peupliers au loin, immeubles...). Dans le jardin du haut, je peux marcher pieds nus sur la mousse, écouter le silence et les oiseaux qui chantent, mettre mes mains au contact des arbres, des branchages, feuilles, mousse, herbe, pierres, de préférence en fermant les yeux. J'essaie de ressentir les odeurs, l'humidité, la fraîcheur.

Si j'ai le temps, je peux continuer mon exploration dans la partie basse du Parc. Face à un peuplier que je visualise, j'inspire en partant du pied de l'arbre et en montant jusqu'à son sommet. Puis, j'expire en descendant jusqu'aux racines. Ainsi de suite.

En fonction des saisons, je peux profiter des couleurs, des odeurs, aller au contact de la nature et du jardin, telles que les choses se présentent à moi, en accueillant toutes les sensations qui accompagnent cette exploration. Ainsi, je deviens un peu plus attentif à ma manière de marcher, de respirer, de regarder, d'écouter, de sentir et de goûter cette communion avec la nature. Qu'est-ce que je ressens à la fin de cette marche ? Je me laisse envahir par la sensation qui vient. Je la laisse prendre tout son volume pour qu'elle m'habite dans le reste de ma journée.

QUELQUES PROPOSITIONS POUR PROFITER DU PARC ET Y TROUVER LA PAIX



ENTRER EN CONTACT AVEC LA NATURE, AVEC TOUS MES SENS

4 - Marcher avec un corps conscient.

Je commence par trois grandes respirations, à l'arrêt, pieds bien enracinés au sol, tête dans l'axe de la colonne vertébrale, poitrine ouverte. Puis je débute par une marche rapide à travers le parc, dans les allées principales. Après cela je ralentis ma marche, à l'écoute de ma respiration. Puis je marche encore plus lentement, pas après pas. Je vérifie alors si mon corps est détendu. Pour cela, je relâche ma mâchoire, je secoue mes épaules à plusieurs reprises, je lance mes jambes l'une après l'autre dans le vide sur plusieurs mètres. Je peux aussi balancer mes bras autour de ma taille de droite à gauche et de gauche à droite. J'assouplis mes articulations en les faisant tourner ce qui libère mes énergies internes : cou, bras et poignets, bassin, genoux, chevilles). Enfin, Je peux encore masser le visage et la nuque, tapoter ma tête avec mes doigts, masser ou tapoter mes épaules, mes reins, mes cuisses... Si j'ai le temps, je peux aussi pratiquer l'un ou l'autre des exercices suivants, que je répète autant de fois que je le veux. + Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, genoux relâchés, bassin rétroversé. Lentement je soulève mes deux bras en avant en inspirant, poignées et bras très souples, mains tombantes ; puis, aussi lentement, je les redescends jusqu'à mes cuisses, en expirant. Lorsque je descends, je fléchis légèrement le bassin, dos droit, fessiers en avant. Et ainsi de suite.

+ Je peux faire le même mouvement, les bras sur les côtés, levés jusqu'à l'horizontale. + Je peux vivre cet exercice aussi en levant les bras vers le ciel, paumes ouvertes, bras bien étirés, ou en descendant mes bras vers la terre, paumes ouvertes vers l'intérieur, genoux qui fléchissent. Je reprends ensuite ma marche, et ressens les modifications : corps plus souple et léger, pieds qui s'enfoncent davantage dans le sol... + Bras droits devant moi, sans tension, je les ramène vers moi (bas-ventre où plexus) paumes à l'intérieur, en inspirant. Puis, à l'expire, j'allonge mes bras devant moi, relâchés, paumes vers l'extérieur comme si je poussais lentement un objet devant moi. Et ainsi de suite. A la fin de ces quelques exercices, j'observe ce qui a changé, dans la marche que je reprends. Ma démarche est-elle plus souple, mes pas plus lourds, comme collés au sol ? Mon regard se porte peut-être vers l'horizon et moins vers la terre, ou même vers le ciel. Je savoure cet instant, qui m'unit à la terre et au ciel. Mon corps est le temple de l'Esprit Saint. Je peux alors rendre grâces en ouvrant mes bras, en les levant vers le ciel, si j'en ai le goût. Ou encore faire appel à l'Esprit, souffle de ma vie intérieure.

QUELQUES PROPOSITIONS POUR PROFITER DU PARC ET Y TROUVER LA PAIX



MARCHER EN MÉDITANT LE NOM DE JÉSUS (OU AUTRE PRIÈRE MURMURÉE)

5 - Marcher en méditant le nom de Jésus (ou autre prière murmurée)

L'Esvière est un lieu de prière et de ressourcement. Notre marche méditative peut s'inspirer de l'une ou l'autre des propositions déjà faites. Mais elle peut aussi être un moment béni de prière méditative. Pour cela, je choisis un moment creux de la journée, où le parc est relativement calme, pour en profiter et déambuler à ma guise, en murmurant le nom de Jésus ou une phrase que j'aime qui comporte son nom (ou tout autre formule courte), par exemple : "Jésus j'ai confiance en toi/ je t'aime"... Ce genre de prière peut se répéter lentement, à l'infini, en la calant sur notre respiration et notre marche ralentie (un mot pour chaque pas). Je peux aussi, suivant mon humeur où mon désir, associer le nom de Jésus à ma louange, à l'exemple de Saint-François, ou à ma supplication. Par exemple : "loué sois-tu Jésus, pour la terre et le ciel/la nature, cette ville, ce lieu, ma vie, telle rencontre ou événement"... "Viens en aide Jésus à tous ceux qui vivent et travaillent ici, prends pitié pour (ceci ou cela)"...

Je peux aussi prier lentement Marie (à travers le rosaire /le chapelet), si c'est une prière qui me convient. Les formes de cette prière méditative, en pleine nature, sont aussi variées que nous sommes chacun uniques et merveilleux. Laissons à notre cœur de poète et d'enfant de Dieu toute sa créativité pour rendre grâces, intercéder... Peut-être, après ce temps de prière méditative, très personnel, aurons-nous le goût d'y revenir, de prolonger ce temps à la chapelle, de prendre note de ce qui nous sera venu, de rencontrer une personne, de faire telle démarche... La marche méditative, consciente, dans la nature, peut parfois libérer notre esprit, le rendre plus clair, lucide, concentré. Laissons-nous guider, modeler, déplacer. Abandonnons toute notre vie à la providence divine. Le Seigneur est présent, dans le silence de notre cœur et de cette nature offerte, n'en doutons pas. Il nous attend pour nous combler de sa présence.



**JE LIS,
JE PRIE,
JE MÉDITE.**





Remplissez votre
vie d'aventures,
pas de choses
matérielles.

PROVERBE FINLANDAIS