

FICHE DE PRIERE: LA DISCIPLINE DANS LA VIE SPIRITUELLE

(Mai 2020)

Un jour au réveil, dans ma prière, je m'étais rendu compte de ma stagnation spirituelle ou tout au moins je réalisais n'avoir pas beaucoup grandi dans mon amour pour Jésus les jours qui précédaient. Dans mon examen de conscience, j'ai réalisé que c'était par manque d'une **discipline spirituelle**.

La discipline est nécessaire dans la vie. Elle est pratiquée à l'école, au sport, dans l'armée, la nutrition, l'hygiène etc. Il est difficile dans la vie normale, d'avoir une bonne réussite sans discipline. Parfois le succès est prévu selon que la discipline est stricte ou pas. Dans l'Eglise, le code du droit canonique est un exemple de discipline. Les commandements de Dieu sont une discipline. Ce n'est pas parce qu'on parle d'amour qui est supérieur à la loi que cela veut dire qu'on doit se comporter sans tenir compte de la volonté de Dieu. Ce n'est pas parce que dans un couple il y a de l'amour que l'un des partenaires ferait du n'importe quoi. D'ailleurs, aimer l'autre veut même dire réglementer son comportement par amour pour lui. « Ne sois pas si assuré du pardon que tu entasses péché sur péché. Ne dis pas : "Sa miséricorde est grande, il me pardonnera la multitude de mes péchés!" car il y a chez lui pitié et colère et son courroux s'abat sur les pécheurs » (Si 5, 5-6). L'amour implique donc de la discipline et celle-ci fait durer l'amour. Plus j'aime Dieu, plus je serai discipliné dans ma relation avec lui.

Saint Paul parle de la discipline des athlètes, mais pour une couronne périssable: nous, pour une meilleure couronne. « Ne savez-vous pas que, dans les courses du stade, tous courent, mais un seul obtient le prix ? Courez donc de manière à le remporter. Tout athlète se prive de tout ; mais eux, c'est pour obtenir une couronne périssable, nous une impérissable » (1Co 9, 24-25). Dans la lettre aux Hébreux : l'auteur parle de la discipline des parents pour leurs enfants, qui plus tard, en sont reconnaissants. Il ne faut donc pas imaginer une bonne vie spirituelle sans discipline. C'est-à-dire : Prier seulement quand l'on en a envie, quand cela est plaisant; Poser des actes d'amour par hasard ou par motion subite ; Aller à la messe quand cela arrange ; Se confesser seulement quand on a l'impression d'avoir commis un péché mortel ; Aller à l'adoration du Saint Sacrement quand on a du temps ; Lire la Bible quand on n'est pas fatigué ; Aller à la réunion hebdomadaire à la paroisse quand cela arrange. Ce serait une vie spirituelle manquant de discipline. Et beaucoup, après une bonne conversion, sont tombés dans ce piège du manque de discipline et patinent comme dans de la boue.

Regardons la vie dans l'Eglise : Il y a des années spéciales : années saintes, années jubilaires, année de la miséricorde etc. Les évêques établissent des programmes pastoraux. Les moines ont des heures fixes de prière, de travail et d'étude. Le laïc doit aussi se poser des questions sur sa discipline. Quelle est mon heure de prière personnelle journalière ? Combien de temps est-ce que je compte passer dans ma conversation intime avec Jésus par jour ? Comment est-ce que je planifie faire (mettre en pratique) ce que me dit Jésus dans sa Parole (exercice) ? Quand et combien de fois dois-je me confesser par mois ? Quand est-ce que je fais les autres prières (Chapelet, Angélus, Adoration) ? Quel est le programme de mes activités communautaires ? Quand est-ce que je dois faire telle ou telle autre activité de ma vie séculière ? Sans cette discipline spirituelle, différente de celle des moines, mais propre aux laïcs, beaucoup vont zigzaguer, s'affaiblir, sombrer dans la paresse ou la négligence et chuter. Ou alors, ils vont vivre une sécheresse spirituelle interminable.

C'est pourquoi il faut adopter une discipline personnelle. Généralement nos corps réfutent la discipline. Nous n'aimons pas la contrainte. Pourtant il n'y a pas de vraie liberté sans discipline, à l'exemple du code de la route qui restreint la vitesse mais qui pourtant est nécessaire à la bonne conduite automobile. La discipline suppose des règles à respecter, donc de l'effort et cela répugne. Jésus a dit : « celui qui veut me suivre qu'il prenne sa croix chaque jour et qu'il me suive ». La discipline est une croix. Il s'agit par exemple de : Se réveiller le matin pour prier, à une heure précise, ne pas aller n'importe où et ne pas faire du n'importe quoi.

Souvent la discipline est imposée de l'extérieur et la sanction ou l'échec fait peur. La difficulté dans la discipline spirituelle personnelle, c'est que personne ne te force, ne te sanctionne, ni ne te surveille vraiment. Pourtant il faut s'imposer des limites à soi-même et tenir à ces limites. Parfois, très vite on triche, on relâche et le reste s'en suit, on baisse dans l'amour pour Jésus. Il y a des gens qui ont tendance à penser : « Moi je n'aime pas qu'on me force à faire ceci, ou alors qu'on me surveille ». C'est la route vers l'échec spirituel. Celui qui agit sans discipline est un paresseux et manque de courage. Il faut savoir se décider et tenir, ou même accepter de soumettre sa discipline à quelqu'un (un aîné spirituel) qui peut être comme un guetteur. Dieu aurait pu, étant tout puissant, créer le monde en un instant, mais il a voulu une discipline, chaque jour créant quelque chose et même le 7^e jour, il s'est reposé. Si nous pouvions tout faire pour être disciplinés dans notre vie spirituelle, surtout en ce temps de confinement, nous avancerions à grands pas dans notre amour pour Jésus ; nous serions vraiment sur le chemin de la sainteté.

Henri Bayemi

PAROLES JOURNALIERES ET EXERCICES DE LA PAROLE VECUE

(Mai 2020)

1. **Vendredi:** Ac 9, 1-20: **Prier l'intention du pape :** pour que les diacres, fidèles à leur charisme au service de la Parole et des pauvres, soient un signe stimulant pour toute l'Eglise. Prier cette intention plusieurs fois dans la journée. Prier aussi pour tous les travailleurs, pour ceux qui cherchent un emploi et pour ceux qui ont perdu leur emploi pendant la pandémie du coronavirus. **Lire un extrait du Catéchisme de l'Eglise Catholique (CEC) No 2523.**
2. **Samedi:** Ac 9, 31-42: Rendre grâce à Dieu pour l'Eglise, prier pour les malades, spécialement ceux dus au Coronavirus et faire une bonne œuvre. **Lire CEC No 2524.**
3. **Dimanche:** 1P2, 20b-25: Prier pour quelqu'un qui vous a fait souffrir. **Lire CEC No2525.**
4. **Lundi:** Ac 11, 1-18: Chanter beaucoup de chants à l'Esprit Saint dans la journée. **Lire CEC No2526.**
5. **Mardi:** Ac 11, 19-26: Ne pas terminer la journée sans poser un acte d'évangélisation. (ou de partage de la Parole). **Lire CEC No 2527.**
6. **Mercredi:** Ac 12, 24-13,5: Pour annoncer la Parole de Dieu, mémoriser un verset biblique et le partager à quelqu'un. **Lire CEC No2528.**
7. **Jeudi:** Ac 13, 13-25: Programmer de participer à une retraite dès que possible et prier pour ce projet (ou alors beaucoup lire la Bible). **Lire CEC No 2529.**
8. **Vendredi:** Ac 13, 26-33: Parler à Jésus ressuscité aujourd'hui comme à un vrai ami. **Lire CEC No 2530.**
9. **Samedi:** Ac 13, 42-52: Eviter la jalousie et prier pour que Dieu bénisse quelqu'un que vous êtes tentés d'envier. **Lire CEC No2531.**
10. **Dimanche:** Ac 6, 1-7: Prier pour les diacres et programmer d'aider une veuve, un orphelin ou un pauvre. **Lire CEC No 2532.**
11. **Lundi:** Ac 14, 5-18: Prier pour le don de l'humilité et ne pas terminer la journée sans poser un geste d'humilité. **Lire CEC No2533.**
12. **Mardi:** Ac 14, 19-28: Malgré les persécutions, persévérer dans son amour pour Jésus et dans l'évangélisation. Prier la Litanie de la Parole de Dieu. **Lire No 2534.**
13. **Mercredi:** Ac 15, 1-6: Ne pas terminer la journée sans partager un acte posé pour Jésus, même dans le passé. **Lire CEC No2535.**
14. **Jeudi:** Jn 15, 9-17: Dans la journée, dire plusieurs fois à Jésus qu'on l'aime et vivre un acte d'amour. **Lire CEC No 2536.**
15. **Vendredi:** Ac 15, 22-31: Réconforter ou encourager quelqu'un, serait-il un enfant. **Lire CEC No 2537.**
16. **Samedi:** Ac 16, 1-10: Programmer de rendre un bon service à sa paroisse ou à sa communauté dès que possible. **Lire CEC No 2538.**
17. **Dimanche:** Jn 14, 15-21 : Répéter plusieurs fois dans la journée : « celui qui m'aime garde ma Parole ». **Lire CEC No2539.**
18. **Lundi:** Ac 16, 11-15: Poser un acte d'évangélisation envers une femme (ou fille) ne serait-ce lui dire que Jésus l'aime et prier pour elle. **Lire CEC No2540.**
19. **Mardi:** Ac16, 22-34: Chanter les louanges de Dieu même si on traverse des difficultés. **Lire CEC No 2541.**
20. **Mercredi:** Jn 16, 12-15: Chanter à l'Esprit Saint. Prier pour la paix dans votre pays d'origine et/ou votre pays d'accueil. **LireCECNo 2542.**
21. **Jeudi:** Mt 28, 16-20: **Ascension du Seigneur.** Etre dans la joie et poser un petit acte d'évangélisation. **Lire CEC No 2543.**
22. **Vendredi:** Ac 18, 9-18: Contacter un membre de sa famille, de sa communauté ou un ami et lui demander s'il aime Jésus, s'il aime encore Jésus, ou s'il voudrait l'aimer plus. **Lire CEC No 2544.**
23. **Samedi:** Ac18,23b-28: Beaucoup lire la Bible ou alors se laisser conseiller par un aîné spirituel. **Lire CEC No2545.**
24. **Dimanche:** Ac 1, 12-14: Votre nom peut-il être cité comme celui d'un bon disciple de Jésus ? Prendre des résolutions. **Lire CEC No2546.**
25. **Lundi:** Ac 19, 1-8: Prier l'Esprit Saint d'agir dans votre paroisse, votre groupe ou votre communauté. **Lire CEC No2547.**
26. **Mardi:** Ac 20, 17-27: Ne pas négliger les tâches qui vous sont assignées (planifier de bien les faire). **Lire CEC No 2548.**
27. **Mercredi:** Ac 20, 28-38: Prier pour ceux dont on a la charge, planifier de mieux s'en occuper et prier avec quelqu'un, ne serait-ce que par téléphone. **Lire CEC No2549.**
28. **Jeudi:** Jn 17, 20-26: Poser un acte qui renforce l'unité et l'amour dans votre paroisse, votre groupe ou votre famille. Partager cet acte avec quelqu'un. **Lire CEC No 2550.**
29. **Vendredi:** Jn 21, 15-19: Dire 24 fois (pour simuler chaque heure de la journée) dans la journée : « Jésus je t'aime » et poser un acte pour faire plaisir à Jésus. **Lire CEC No 2551.**
30. **Samedi :** Jn 21, 20-25: Prier l'Esprit Saint de vous aider à être un bon disciple de Jésus et si possible, écrire dans son cahier de prière. **Lire CEC No 2552.**
31. **Dimanche :** 2Co12, 3-13 : **Pentecôte.** Chanter à l'Esprit Saint et vivre un acte qui renforce l'amour dans votre paroisse ou votre communauté. **Lire CEC No 2553.**

Fiche de Prière du Mouvement de l'Incarnation (Mouvement de l'Eglise Catholique) :

Groupes Parole de Dieu **Archidiocèse de Yaoundé** : Baptême de Jésus et St Ambroise de la Cité Verte ; Basilique mineure ; Bienheureuse Anuarite du Carrefour Biyem-Assi ; Centre Catholique Universitaire (CCU) ; Jésus le Bon Pasteur d'Oyom-Abang ; Marie Auxiliatrice de Mimboman ; Marie Mère du Rédempteur d'Olembé ; Notre Dame du Lac de Messa ; St Anne d'Obili ; St Antoine d'Etoug-Ebe ; St Augustin de Nguosso ; St Marc de Biyem-Assi ; St Marc de Soa ; St Paul de Ndzong Melen ; St Pierre de Nkong ; St Pierre et Apôtre de Messamendongo ; St Pierre et Paul de Mfoundi-Assi ; St Pierre et Paul de Simbock ; Ste Achille Kiwanuka de Mendong ; Ste Charles de Nsimyong ; Ste Marie Mère de Dieu Emombo ; Ste Thérèse de l'Enfant Jésus d'Omniport ; Ste Thérèse de l'Enfant Jésus de Benda ; Ste Thérèse de l'Enfant Jésus de Nkolnguie ; Ste Thérèse de Nkozoa ; UCAC de Messa ; UCAC de Nkolbisson ; UCAC d'Ekounou ; **Diocèse d'Obala** : Marie Mère de Dieu ; Cathédrale Notre Dame du Mont Carmel ; **Archidiocèse de Douala** : St Louis de Bonabéri ; Notre Dame de l'Amour de Ngwele ; St Timothée de Sodiko (Bonabéri) ; St Philippe de forêt bar (Bonabéri) ; Grand séminaire Paul VI de Nkongbodol ; Cathédrale Sts Pierre et Paul de Bonadibong ; St Thomas d'Aquin ESSEC ; Notre Dame des victoires de New-Bell 1 ; St Michel Archange de Nyalla ; St Paul de Nylon ; Sacré cœur de New bell 2 ; St Mathieu De Logbaba ; Christ Roi de la cité SIC ; Ste Trinité de Bilongue ; Pentecôte Newtown aéroport ; Marie Reine des Apôtres Ndogpassi ; Collège Notre Dame des nations de Yassa ; Ste Monique de Maképe ; St Jean de Deido ; Christ Sauveur de Mbangué ; Notre Dame de l'Annonciation de Bonamoussadi ; St Barthelemy de Logpom ; St François d'Assise de kotto ; St Sacrement Adultes Ndogbong ; St Esprit de Bépanda ; St Charles Lwanga ; St Marc de la cité des palmiers ; St Pie X de PK 14. **Diocèse d'Edea** : Cathédrale St Paul et Pierre ; **Diocèse de Bafoussam** : **Bafoussam** : Cathédrale St Joseph Baleng, Saint Albert Le Grand Tamdja, Saint Paul Bamendzi, Sacré Cœur Ndiengdam et Saint François Xavier koptchou, **Dschang** : Saint Augustin, Saint Justin, St Matthias et St Paul Apôtre de Foréké ; **Bangangté** : St Martin de Tours Ngankoun ; **Mbouda** : Notre Dame de Rosaire de Bamesingue ; **Diocèse de Bafang** : Cœur Immaculée Banka et Saint Luc Ndokovi ; **Diocèse de Nkongsamba** : Bon Pasteur de Nkongsamba ; Paroisse de l'Arche ; Petit Séminaire, **Archidiocèse de Bertoua** : Cathédrale Ste Famille, **Archidiocèse de Garoua** Cathédrale Garoua, ; **Diocèse de Maroua** : Christ Sauveur de Domayo ; **Bamenda Archdiocese** : All saints Bayelle, Cathédrale Saint Joseph Big Mankon, Fatima Bambili Cameroun ; **Buea diocese** : Saints Pierre et Paul de Malingo ; Saint Antoine de Padoue de BuéaTown. **Europe** : Diocèse de Namur Belgique, Allemagne (Heiliger Geist Jesuitenkirche Heidelberg ; Archidiocèse de Berlin ; Archidiocèse de Paderborn/ Dortmund ; Diocèse de Fulda ; Hanover), France (Archidiocèse de Paris), Angleterre (St Mary Moorfields Roman Catholic Church, London, Diocese of Westminster), Canada (Archidiocèse de Montréal, Paroisse Notre Dames des Neiges), USA (Litte Rock Arkansas ; Arlington, Virginie), **Asie** : Chine, Corée du Sud ;

Site Web du Mouvement : www.incarnationpd.org; Email : incarnationparolededieu@yahoo.com