

## **FICHE DE PRIERE: 'QUE LE SOLEIL NE SE COUCHE PAS SUR VOTRE COLERE' (Eph 4, 26)** *(Mars 2019)*

« Vous avez appris qu'il a été dit aux anciens : 'tu ne commettras pas de meurtre, celui qui commettra un meurtre en répondra au tribunal'. Et moi je vous dis quiconque se met en colère contre son frère en répondra au tribunal ». Ces mots de Jésus que nous rapporte Saint Matthieu (5, 1-22) sont une mise en garde, car la colère est un frein à l'épanouissement de l'amour. Nous voici dans un moment de grâces : le carême. Un moment où Dieu attend notre croissance en amour.

Combien de fois avons-nous regretté des actes commis et des paroles dites pendant que nous étions en colère ? Saint Ignace de Loyola, un des grands maîtres spirituels du discernement dit qu'il ne faut prendre aucune décision importante quand on est en colère par risque de nombreuses erreurs. Mais la plupart du temps, c'est le contraire : par exemple c'est pendant qu'une femme mariée est fâchée qu'elle ramasse ses effets et quitte son foyer ; celui-ci irrité demande le divorce et parfois on voit ainsi un couple qui en arrive à se séparer juste sur un coup de tête irréfléchi pendant un accès de colère alors qu'ils ne le voulaient vraiment pas. C'est lorsque les parents sont dans l'emportement qu'ils battent ou punissent leurs enfants, souvent de façon exagérée. On ne devrait pas punir un enfant parce qu'on est fâché, mais tout simplement pour le corriger. J'ai suivi des histoires de jeunes qui dans la colère et pour 'punir' leurs parents ont décidé de se suicider. C'est vrai que les parents en ont souffert, mais ces jeunes ont perdu leur vie.

« Vous êtes savants, mes bien aimés, pourtant que nul ne néglige d'être prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. Car la colère de l'homme ne réalise pas la justice de Dieu » (Jc 1, 19-20). La Bible nous présente Dieu comme étant lent à la colère. Nous nous mettons en colère pour diverses raisons : nous sommes offensés, déçus, les autres posent des actes que nous jugeons mauvais. C'est vrai que parfois on nous offense et on nous fait du tort. Mais combien de fois avons-nous offensé Dieu ? Nous voulons que les autres agissent avec perfection et pourtant nous-mêmes sommes imparfaits. Que de discorde dans les familles chrétiennes. « Etes-vous en colère ? Ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre ressentiment » (Eph 4, 26). Comment puis-je bien prier, avoir une bonne oraison dans la colère ? Jésus a dit : « si vous voulez donner une offrande et que vous vous rappeliez que quelqu'un a quelque chose contre vous, allez d'abord vous réconcilier, puis donnez votre offrande » (Mt 5, 23-24). La colère ne favorise pas une vraie prière. Nous nous étonnons que les autres nous déçoivent, mais nous aussi leur faisons du tort. Il suffit qu'un enfant par exemple casse un verre ou un plat ; dans bien de cas il sera injurié et sévèrement puni par ses parents. Pourtant lorsqu'un verre se casse entre nos mains, nous nous trouvons rapidement des excuses : « je n'ai pas fait exprès, le verre a glissé de mes mains, je ne l'avais pas vu ». Nous nous comprenons nous-mêmes et avons souvent du mal à comprendre les autres. La colère est une œuvre de la chair (cf Gal 5, 19-21). Parfois nous poussons même le bouchon très loin en accusant les autres de nos erreurs et en nous mettant en colère contre eux des fautes que nous avons commises. On s'en prend aux autres et on se défile de toute responsabilité.

« Que ton esprit ne se hâte pas de s'irriter car l'irritation git au cœur des insensés » (Qo 7, 9). Jésus nous demande de ne pas juger les autres afin de ne pas être jugés. Il nous demande de pardonner si nous voulons être pardonnés : « pardonne-nous nos péchés comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés » (Mt 6, 12). Et Matthieu (6,14) est clair sur le fait que notre pardon dépend du pardon que nous accordons aux autres. Dans Matthieu 8, 23-35 Jésus nous donne la parabole du maître qui voulait régler ses comptes avec ses serviteurs. Parmi eux, se trouvait un qui lui devait beaucoup d'argent : comme il n'avait pas de quoi rembourser, le maître donna l'ordre de le vendre ainsi que sa femme, ses enfants et tout ce qu'il avait en remboursement de sa dette. Se jetant alors au pied du roi, le serviteur lui disait : « pitié, prends patience, je te rembourserai tout ». Pris de pitié, le maître le laissa aller et lui remit sa dette. En sortant du palais, le serviteur rencontra un de ses compagnons qui lui devait très peu d'argent ; il le prit par la nuque et le serrait à l'étrangler en disant : « rembourse mon argent » ; son compagnon se jeta à ses pieds en disant : « prends patience envers moi, je te rembourserai » mais l'autre refusa il s'en alla le faire jeter en prison, en attendant qu'il eut tout remboursé. Voyant ce qui était arrivé, les spectateurs allèrent informer le maître de tout ce qui était arrivé. Alors le faisant venir, il lui dit : « mauvais serviteur, je t'avais remis toute cette dette parce que tu m'en avais supplié ; ne devais-tu pas toi aussi avoir pitié de ton compagnon, comme moi-même, j'ai eu pitié de toi ? Puis le maître le mis en prison » c'est ainsi que mon père vous traitera, si chacun de vous ne pardonne pas à son frère du fond du cœur. Cette parabole de Jésus nous enseigne la nécessité du pardon, de la patience.

Le 25 mars, en la fête de l'Annonciation, le Mouvement de l'Incarnation organise une journée de réconciliation pour les membres des groupes Parole de Dieu. Si Dieu le Père nous a pardonné, en envoyant son Fils s'incarner, nous aussi nous devons pardonner. Ce pardon peut être offert avant cette date et être présenté en ce jour. Nous pouvons également poser un acte de réconciliation le jour de l'Annonciation. Même au cas où le pardon est difficile, prier pour celui qui vous a offensés.

Henri Bayemi

## PAROLES JOURNALIERES ET EXERCICES DE LA PAROLE VECUE (Mars 2019)

1. **Vendredi:** Si 6, 5-17 : **Prier l'intention du pape :** *Pour les communautés chrétiennes, en particulier celles qui sont persécutées, afin qu'elles sentent la proximité du Christ et que soient reconnus leurs droits.* Prier cette intention plusieurs fois dans la journée. Poser aussi un geste d'amour envers quelqu'un que vous aimez beaucoup. **Lire un extrait du Catéchisme de l'Eglise Catholique (CEC) No 2127.**
2. **Samedi:** Mc 10, 13-16 Planifier la réception des sacrements de vos enfants ou alors, aider votre filleul dans sa foi ou encore faire du bien à un enfant. **Lire CEC No 2128.**
3. **Dimanche:** 1Co 15, 54-58 : Pour faire des progrès dans sa foi, programmer de participer à une retraite spirituelle pendant le carême. Prier la Litanie de la Parole de Dieu 2<sup>e</sup> partie. **Lire CEC No 2129.**
4. **Lundi:** Si 17, 24-29 : Chanter un chant de demande de pardon. Aller à la confession ou programmer de le faire. **Lire CEC No 2130.**
5. **Mardi:** Mc 10, 28-31 : Prendre des résolutions pour bien vivre le carême. Planifier d'offrir un pardon en vue de la journée de réconciliation du Mouvement de l'Incarnation le 25 Mars. **Lire CEC No 2131.**
6. **Mercredi:** Jl 2, 12-18 : **Cendres.** Participer à la cérémonie des cendres, si possible jeûner d'un repas (sauf les enfants, les malades et les femmes enceintes) et éviter le péché. Planifier de beaucoup lire la Bible pendant ce Carême. **Lire CEC No 2132.**
7. **Jeudi:** Dt 30, 15-20 : Prier pour sa conversion. Prier la Litanie de la Parole de Dieu 2<sup>e</sup> partie. **Lire CEC No 2133.**
8. **Vendredi:** Is 58, 1-9 : Aider ou planifier d'aider un pauvre. Prier pour les femmes et poser un geste d'amour envers une femme de votre famille ou de votre communauté. **Lire CEC No 2134.**
9. **Samedi:** Is 8, 9b-14 : Offrir ou programmer d'offrir de la nourriture à quelqu'un ou une pièce à un mendiant. **Lire CEC No 2135.**
10. **Dimanche:** Lc 4, 1-13 : La Parole de Dieu nous aide à lutter contre les tentations. Lire un chapitre de la Bible au choix. **Lire CEC No 2136.**
11. **Lundi:** Mt 25, 31-46 : Rendre visite à un prisonnier ou bien reconforter quelqu'un qui se sent seul ou qui traverse une période difficile. **Lire CEC No 2137.**
12. **Mardi:** Is 55, 10-11 : Mettre en pratique un verset de la Bible au choix pour aimer Jésus. Se rappeler pendant la journée de quel verset il s'agit. **Lire CEC No 2138.**
13. **Mercredi:** Jon 3, 1-10 : Pour approfondir sa conversion, demander pardon à Dieu pour ses péchés et poser un acte qui plaise à Jésus. **Lire CEC No 2139.**
14. **Jeudi:** Mt 7, 7-12 : Demander quelque chose à Dieu. **Lire CEC No 2140.**
15. **Vendredi:** Mt 5, 20-26 : Prier pour quelqu'un qui vous a mis en colère et pour les personnes ayant commis un avortement. **Début retraite Londres. Lire CEC No 2141.**
16. **Samedi:** Mt 5, 43-48 : Prier afin que Dieu bénisse quelqu'un qui vous a fait du mal. Planifier d'offrir un pardon en vue de la journée de réconciliation du Mouvement de l'Incarnation le 25 Mars. **Lire CEC No 2142.**
17. **Dimanche:** Lc 9, 28b-32 : Passer un temps de conversation intime avec Jésus. Ecrire dans son cahier de prière. **Lire CEC No 2143.**
18. **Lundi:** Lc 6, 36-38 : Remettre une petite dette (ou une partie, ou un objet emprunté) ou faire un acte de partage. **Lire CEC No 2144.**
19. **Mardi:** Rm. 13.16-18.22 : **Saint Joseph.** Prier pour son père et le rendre joyeux ou offrir une intention de Messe pour lui. **Lire CEC No 2145.**
20. **Mercredi:** Mt 17,20-28 : Poser un geste d'humilité ou de service. **Lire CEC No 2146.**
21. **Jeudi:** Jr 17, 5-10 : Offrir sa vie à Dieu et avoir confiance en lui. **Lire CEC No 2147.**
22. **Vendredi:** Mt 21, 33-43.45-46 : Porter 3 petits fruits d'amour. **Lire CEC No 2148.**
23. **Samedi:** Lc 15, 1-3.11-32 : Demander pardon à Dieu et offrir un pardon. Préparez-vous de participer à une retraite. **Lire CEC No 2149.**
24. **Dimanche:** Lc 13, 1-9 : Prendre des résolutions pour mieux aimer Jésus. **Lire CEC No 2150.**
25. **Lundi:** Lc 1, 26-38 : **Annonciation du Seigneur.** Journée de réconciliation du Mouvement de l'Incarnation. Prier dix 'Ave Maria' ou un chapelet. Prier pour le Mouvement de l'Incarnation ; pardonner ou présenter à Dieu un pardon déjà offert à cause de cette journée. **Lire CEC No 2151.**
26. **Mardi:** Mt 18, 21-35 : Remercier quelqu'un qui vous a un jour pardonné ne serait-ce qu'une toute petite offense ou qui n'a pas considéré votre erreur pour vous punir. **Lire CEC No 2152.**
27. **Mercredi:** Mt 5, 17-19 : Pour mieux connaître les Ecritures Saintes, lire un extrait de l'exhortation apostolique du Pape Benoit XVI *Verbum domini.* Ou alors, prier la Litanie de la Parole de Dieu, 2<sup>e</sup> Partie. **Lire CEC No 2153.**
28. **Jeudi:** Lc 11, 14-23 : Prier pour quelqu'un qui vous a calomnié et poser un acte d'unité dans votre famille ou votre communauté. **Lire CEC No 2154.**
29. **Vendredi:** Mc 12, 28b-34 : Répéter régulièrement « tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur » et agir en conséquence. **Début retraite Mbalmayo. Lire CEC No 2155.**
30. **Samedi:** Os 6, 1-6 : Prendre des résolutions pour mieux vivre la suite du Carême. **Lire CEC No 2156.**
31. **Dimanche:** 2Co5, 17-21 : Prendre des résolutions de réconciliation avec Dieu. **Lire CEC No 2157.**

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

#### **PLANIFIEZ DE PARTICIPER A UNE RETRAITE DE CAREME**

#### **Thème : 'Sauve-toi de peur de périr' (Gn 19, 17)**

DATE	LIEU	EMAIL
1. Le 22 à 17H au 24 FEVRIER à 14H	CAMEROUN Foyer Charité Ste Thérèse N'Gaoundéré	incarnationparoledeDieu@yahoo.com
2. Le 2 à 17 H au 3 MARS	CANADA Centre des sœurs Ursulines, Québec	groupeparoledeDieuCanada@gmail.com
3. Le 15 à 18H au 17 MARS à 12 H	ANGLETERRE, The Friars Aylesford, KENT	wordofgoduk@gmail.com
4. Le 15 à 18H au 17 MARS à 14H	USA, Spiritual centre Maria Stein, Montezuma, Ohio	wordofgodusa@gmail.com
5. Le 29 à 17H au 31 MARS à 14H	CAMEROUN Centre Spirituel Mbalmayo	incarnationparoledeDieu@yahoo.com
6. Le 5 à 17H au 7 AVRIL à 14H	CAMEROUN Centre St François Melong II	incarnationparoledeDieu@yahoo.com
7. Le 12 à 18H au 14 AVRIL à 14H	ALLEMAGNE à Hünfeld	
8. Le 12 à 17H au 14 AVRIL à 14H	CAMEROUN Collège Notre Dame des Nations Yassa Douala	incarnationparoledeDieu@yahoo.com
9. Le 12 à 18H au 14 AVRIL à 14H	FRANCE à Villebon	ppdfrance@outlook.fr