

FICHE DE PRIERE : LE CAHIER DE PRIERE **(Novembre 2019)**

Les auteurs spirituels nous ont légué beaucoup de pistes pour la prière personnelle. De plus, la bible nous montre la nécessité d'écrire ses lumières spirituelles et ses témoignages. « Je fus ravi en esprit au jour du Seigneur, et j'entendis derrière moi une voix forte, comme le son d'une trompette, qui disait : 'Ce que tu vois, écris-le dans un livre, et envoie-le aux sept Églises' » (Ap 1, 10-11a). Dans le livre de Tobie il est écrit : «Quant à moi, je retourne vers celui qui m'a envoyé. Et vous mettez par écrit tout ce qui vous est arrivé » (Tob 12, 20). Saint Jean écrit encore : « C'est ici la persévérance des saints, qui gardent les commandements de Dieu et la foi de Jésus. Et j'entendis du ciel une voix qui disait : 'Écris : Heureux dès à présent les morts qui meurent dans le Seigneur ! Oui, dit l'Esprit, afin qu'ils se reposent de leurs travaux, car leurs œuvres les suivent » (Ap 14, 12-13).

De nombreux saints et bienheureux ont utilisé des cahiers de prière, à l'exemple de Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus ou du Bienheureux Charles de Foucault. Dans son message pour la Journée mondiale de la jeunesse 2017, publié le 21 mars, le pape François encourage les jeunes à tenir un « journal spirituel » au quotidien. Depuis les débuts, chaque membre du Mouvement de l'Incarnation a été encouragé à tenir un bon et beau cahier de prière. L'un des moyens nécessaires dans la vie prière, c'est d'avoir et d'utiliser un cahier de prière, pour ceux qui peuvent lire et écrire. Quelqu'un pourrait dire : «Est-ce que tous les saints ont utilisé le cahier de prière ? ». Sûrement non, puisque certains ne savaient même pas écrire. Mais les difficultés, les problèmes, l'environnement de leur temps ne sont pas les mêmes qu'aujourd'hui. De plus, Dieu nous a octroyé des moyens et des aptitudes pour l'aimer et le servir. Le cahier de prière est donc un bon instrument pour la vie de prière personnelle. Il aide à lutter contre la distraction. Celle-ci est souvent présente dans nos prières, et si elle n'est pas bien gérée, elle peut être un handicap sérieux pour la prière. En utilisant le cahier de prière, on se concentre à écrire à Jésus, à Lui parler en écrivant, et cela évite certaines distractions. Dans le cahier de prière, on note certaines de ses prières, ses conversations avec Jésus, ses lumières spirituelles qui ne sont autres qu'une compréhension spéciale de la Parole de Dieu. Ces lumières spirituelles sont des éclairages sur notre chemin pour faire la volonté de Dieu.

Une bonne façon de se préparer à bien prier, c'est parfois de relire son cahier de prière, de relire sa prière. Cela réchauffe le cœur, rappelant comment on conversait avec Jésus à un moment donné. Ainsi on peut parfois reprier sa prière. Si tu as de la peine à prier, si tu es en sécheresse spirituelle, relis une partie de ton cahier de prière. C'est l'une des aides pour entrer en oraison. Le cahier de prière t'aide à écrire des lettres d'amour, des poèmes à Jésus et de bien les conserver. Dans le cahier de prière, l'on peut noter les témoignages, les actes posés pour Jésus, lesquels sont des réponses positives à ce que Jésus veut que l'on fasse pour Lui. Etant dès lors donné que l'on peut souvent oublier son cheminement après des années, relire ses témoignages donne un regain de zèle, du fait de voir ce que l'on faisait pour plaire à Jésus. Dans le cahier de prière, l'on peut aussi noter des lectures ou références bibliques spécifiques qui interpellent.

Le cahier de prière peut aider à noter des enseignements de la spiritualité de l'Incarnation et homélies qui seront utilisés ensuite pour la vie de prière. Ainsi, quand l'on n'a pas goût à la prière, on les relit en parlant à Jésus. L'on se rend souvent ainsi compte que petit à petit, on a envie de beaucoup plus Lui parler et L'écouter. Dans notre spiritualité, le cahier de prière est aussi un bon thermomètre de sa vie de prière. Souvent un cahier de prière mal tenu ou vide est un signe de négligence de sa vie de prière personnelle.

Il ne s'agit pas de croire qu'on ne peut prier qu'avec un cahier. Mais c'est un élément important de la vie de prière d'un membre du Mouvement de l'Incarnation. J'ai eu mon premier cahier de prière en 1985. Mais au début, j'écrivais surtout mes réflexions et lumières spirituelles. C'est en 1992 que je commence à beaucoup écrire mes prières. Je rends grâce à Dieu pour des membres des *groupes Parole de Dieu* qui prennent très au sérieux leur cahier de prière. Que chacun fasse encore plus d'efforts pour sa prière personnelle. Saint Jean Chrysostome a dit : « Dieu gouverne le monde, mais la prière gouverne Dieu. » Alors pourquoi ne pas se battre pour être fidèle à sa prière personnelle?

Henri Bayemi

PAROLES JOURNALIERES ET EXERCICES DE LA PAROLE VECUE (Novembre 2019)

1. **Vendredi:** Mt 5, 1-12: **Toussaint. Prier l'intention du pape :** *Pour le Proche-Orient, où diverses composantes religieuses partagent le même espace de vie, afin que surgisse un esprit de dialogue, de rencontre et de réconciliation.* Prier cette intention plusieurs fois dans la journée et prier pour une vie de sainteté. **Lire un extrait du Catéchisme de l'Eglise Catholique (CEC) No 2371.**
2. **Samedi:** Mt 25, 31-46 : **Commemoration de tous les fidèles défunts.** 1. Répéter régulièrement dans la journée : 'chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ce plus petits de mes frères c'est à moi que vous l'avez fait'. 2. Poser un acte de miséricorde corporelle dans la journée même si cela vous coûte (*Donner à manger à un affamé, donner à boire à quelqu'un qui a soif, offrir un habit à quelqu'un, accueillir un étranger, assister un malade, visiter un prisonnier, ensevelir un mort*). 3. Prier pour les défunts de sa famille ou programmer d'offrir une intention de messe pour eux. **Lire CEC No 2372.**
3. **Dimanche:** Lc 19, 1-10: Comme Zachée réparer un manque d'amour, une injustice, ou remettre quelque chose qu'on aurait volé. **Lire CEC No 2373.**
4. **Lundi:** Lc 14, 12-14 : Porter une attention particulière à un plus pauvre de sa famille, de sa paroisse ou de sa communauté en le contactant ou en lui offrant un cadeau. Ou alors préparer un don de Noel pour un pauvre. **Lire CEC No 2374.**
5. **Mardi:** Rm 12, 5-16b: Réconforter quelqu'un en difficulté et prier pour l'Eglise. **Lire CEC No 2375.**
6. **Mercredi:** Lc 14, 25-33: Renoncer à un mauvais conseil qu'on vous aurait donné. Prier pour être ferme dans votre foi. **Lire CEC No 2376.**
7. **Jeudi:** Rm 14, 7-12 : Poser un geste de réconciliation envers quelqu'un qu'on avait jugé et condamner dans son cœur. Si c'est impossible de le contacter, prier pour lui. **Lire CEC No 2377.**
8. **Vendredi:** Lc 16, 1-8 : Faire quelque chose pour montrer une amitié saine à une famille ou à une personne en programmant un cadeau pour la période de Noel même si cela vous coûte. **Lire CEC No 2378.**
9. **Samedi:** Jn 2, 13-22 : Aller à la confession ou programmer d'y aller, pour être purifié de tous les péchés qui recouvrent le temple de Dieu en vous. **Lire CEC No 2379.**
10. **Dimanche:** Lc 20, 27-38 : Réciter lentement le Credo avec foi trois fois dans la journée en le méditant. **Lire CEC No 2380.**
11. **Lundi:** Sg 1, 1-7: Agir sans hypocrisie et prier Dieu pour son don de Sagesse. Prier la Litanie de la Parole de Dieu 1^{ère} partie. **Lire CEC No 2381.**
12. **Mardi:** Lc 17, 7-10: Revoir les services que l'on fait dans l'Eglise et dans sa communauté ; prendre des résolutions pour mieux faire son travail. **Lire CEC No 2382.**
13. **Mercredi:** Sg 6, 1-11: Traiter les autres et particulièrement ceux qui sont inférieurs avec respect et justice : prendre un peu plus de temps pour causer avec l'un d'eux, ne serait-ce qu'au téléphone ou par email. **Lire CEC No 2383.**
14. **Jeudi:** Lc 17, 26-37 : Faire un bon programme de ses activités spirituelles en les notant et les offrir à Dieu. **Lire CEC No 2384.**
15. **Vendredi:** Sg 13, 1-9: Prier pour la conversion de vos connaissances qui s'entêtent à refuser la conversion. **Lire CEC No 2385.**
16. **Samedi:** Lc 18, 1-8: Avoir une bonne conversation avec Dieu et Lui raconter toutes ses préoccupations, ses angoisses et ses peurs. Et aussi lui offrir ses attentes. **Lire CEC No 2386.**
17. **Dimanche:** Lc 21, 5-19: Prier pour le jour de sa mort et prendre des résolutions d'une bonne vie de prière. **Lire CEC No 2387.**
18. **Lundi:** 1M1, 10-15.41-43.54-57.62-64 Refuser toute compromission avec le péché et avoir le courage de résister à une pression à pécher. Prier la Litanie de la Parole de Dieu 2^e partie. **Lire CEC No 2388.**
19. **Mardi:** Lc 19, 1-10 Chercher un moyen pour mieux 'voir' Jésus, en prenant un bon moment de *Lectio Divina* et en lisant un extrait d'une histoire de saint (ou en vous la faisant raconter). **Lire CEC No 2389.**
20. **Mercredi:** Lc 19, 11-28: Revoir son engagement à l'Eglise ou dans son groupe et quel est son apport pour la construction du Royaume de Dieu. Prendre une résolution pour mieux servir Jésus dans l'humilité et la gratuité. **Lire CEC No 2390.**
21. **Jeudi:** 1M 2, 15-29: Répéter régulièrement le verset 20 : « Moi, mes fils et mes frères nous suivrons le Seigneur » et prier pour la conversion radicale de toute sa famille. **Lire CEC No 2391.**
22. **Vendredi:** Lc 19, 45-48 : Prier Dieu de vous protéger de ceux qui vous veulent du mal. **Lire CEC No 2392.**
23. **Samedi:** 1M6, 1-13 : Regretter et corriger une injustice commise ou un manque d'amour afin d'en éviter les conséquences (par exemple être amour ou gentil avec quelqu'un avec qui vous étiez en colère). **Lire CEC No 2393.**
24. **Dimanche:** Lc 23, 35-43: Ne pas se moquer ou parler en mal de quelqu'un en cette journée. En cas d'une telle tentation, prier pour lui. **Lire CEC No 2394.**
25. **Lundi:** Lc 21, 1-4: Donner ou programmer une offrande qui vous coûte pour faire plaisir à Jésus. **Lire CEC No 2395.**
26. **Mardi:** Lc 21, 5-11 : Agir avec prudence et prier Dieu pour le don de discernement. **Lire CEC No 2396.**
27. **Mercredi:** Lc 21, 12-19: Prier pour quelqu'un qui vous savez ne vous aime pas beaucoup. **Lire CEC No 2397.**
28. **Jeudi:** Lc 21, 20-28 : Faire confiance à Jésus et le prier pour une foi solide. **Lire CEC No 2398.**
29. **Vendredi:** Lc 21, 29-33: Prendre un moment et lire la Bible plus qu'on ne le fait d'habitude. **Lire CEC No 2399.**
30. **Samedi:** Mt 4, 18-22: Poser un acte d'amour envers son frère, sa sœur et prier aussi pour son salut. **Lire CEC No 2400.**

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

I. PARTICIPEZ AU WEEK-END PAROLE DE DIEU DES COUPLES ALLEMAGNE

*Relaxa Hotel****, An der Peesel 1, 31162 Bad Salzdetfurth (Allemagne) du 5 au 8 Décembre 2019*

(Contacter : benjamine.nche@yahoo.de; nche.denis@yahoo.de)

II. PARTICIPEZ AU WEEK-END PAROLE DE DIEU DES COUPLES KRIBI

HOTEL ATLANTIQUE ; HOTEL PILOTIS ; HOTEL LE PARADIS ; HOTEL FRAMOTEL; Hotel Jully

Tel: YAOUNDE (677756673; 675991077), DOUALA (699525689), BAFOUSSAM (677539576), BAMENDA

(677852352) ; NGAOUNDERE (699494350, 657570358), BERTOUA (675456487), OBALA (653120677)

1. Jeudi 9 à 17h au Dimanche 12 Janvier 2020 à 10h. 2. Jeudi 16 au Dimanche 19 Janvier 2020.

III. PARTICIPEZ AU WEEK-END DES PERSONNES 'SINGLES' (sans partenaire) KRIBI

(Centre Deo Gratias-Afrique future-Village Emmanuel) Jeudi 16 au Dimanche 19 Janvier 2020.

Tel : Yaoundé : 699 55 86 85 55; 699234236 ; Douala 677 75 04 98 et 699 94 52 55; Bafoussam 677 53 95 76)

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