

À tous les jeunes des soirées de louange Spes
et à tous ceux qui cherchent Dieu

PETIT GUIDE
pour une vie
transformée

Conseils et méditations :

Père Yves-Arnaud Kirchhof
et Père André Favoretti

EDITIONS
PREMIERE
PARTIE 



Introduction

LA RECHERCHE DU BONHEUR EST UN DÉSIR PROFONDÉMENT ANCRÉ DANS LE CŒUR DE TOUT HOMME. CHACUN ASPIRE À UN CERTAIN « ÉQUILIBRE DE VIE » ET LES MÉTHODES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL FLEURISSENT AUJOURD'HUI DE TOUTE PART : PSYCHOLOGIE, MÉDITATION, COACHING, JEÛNES... ETC. NOTRE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE GRANDIT !

Je ne souhaite pas écrire un énième livre de développement personnel, mais vous parler simplement de ce qui a changé ma vie et peut changer la vôtre. Depuis deux millénaires, les chrétiens cherchent le bonheur en Dieu. Lorsque j'ai passé un an dans un couvent qui s'appelle le Carmel, j'ai expérimenté cet enseignement très ancien, transmis et vécu depuis des siècles par les moines et les religieux dans les monastères. Prenant appui sur une profonde connaissance humaine et spirituelle, il se fonde sur beaucoup de bon sens : l'importance d'être accompagné dans notre vie, de prier dans le silence de notre cœur, de découvrir la méditation et d'expérimenter la présence de Dieu dans nos vies. Ces mots vous rappellent quelque chose ? Silence, méditation, accompagnement et jeûne sont revenus à la mode tout simplement car ce sont des outils concrets et accessibles pour faire grandir notre âme, pour cesser de subir notre vie, pour nous libérer de nos mauvaises habitudes, en deux mots pour trouver le bonheur et l'équilibre, et les trouver en Dieu.

En effet, nous vivons dans une société qui, de plus en plus, blesse les individus qui la composent. De multiples pressions, au travail, dans nos projets, au sein même de nos familles, nous empêchent de nous épanouir et d'atteindre notre plein potentiel. Pire encore, nous nous imposons cette pression à nous-même, en nous dévalorisant ou en nous culpabilisant à cause d'erreurs passées. Petit à petit, nous nous décourageons et nous résignons à une vie qui est loin de correspondre à celle à laquelle nous rêvions, à notre véritable vocation. Vous vous dites peut-être qu'il est trop tard, qu'il faut bien faire avec ce que l'on a. C'est vrai, c'est raisonnable. Mais raison n'est pas synonyme de résignation, qui entraîne une frustration, le sentiment de subir et de passer

à côté de sa vie. C'est un constat très répandu, je me suis demandé d'où venait ce sentiment de frustration. Souvent, nous ne connaissons pas nous-même nos véritables objectifs, nous nous projetons simplement sur les idéaux que la société nous propose : la réussite sociale et amicale, le confort matériel, la considération rendue à nos talents. Autrement dit, nous ne nous connaissons pas vraiment nous-même et nous cherchons à plaire à l'extérieur, nous attendons des circonstances qu'elles fassent notre bonheur et que celui-ci soit ensuite validé par le regard de l'autre. C'est ce que tout le monde fait...

Et pourtant, tout le monde le sait... le véritable bonheur provient de l'intérieur ! Toutes les religions, les philosophies, les mythes et même les dessins animés pour enfants nous le disent. Si nous voulons que notre vie change, il faut d'abord partir de l'essentiel, notre vie spirituelle : la connaissance de soi et la relation à Dieu. Les deux sont étroitement liés, car d'une part se connaître est le meilleur moyen pour être en vérité devant Dieu, et d'autre part le lien que je crée avec Lui m'aide à avancer dans cette connaissance de moi. En effet, en me mettant sous son regard de miséricorde j'apprends à aimer vraiment, à m'aimer tel que je suis, et à découvrir tout le besoin de que j'ai de Lui. C'est ainsi que la prière devient chemin de connaissance de soi, et c'est ce que j'aimerais vous faire expérimenter en vous introduisant à différentes manières de prier.

Je vous propose donc de (re)découvrir la vie spirituelle comme un chemin simple et vrai de connaissance de soi. Ce n'est pas une discipline réservée aux grands hommes et femmes de Dieu, aux mystiques, à ceux qui « baignent » dedans depuis leur plus jeune âge. Prier, c'est descendre en soi-même pour y trouver Dieu. Saint Augustin disait : « Ne fuis pas, rentre en toi-même ; c'est dans le cœur de l'homme qu'habite la vérité ». Rencontrer Dieu est à la portée de tous ! La prière est un exercice pour découvrir, mettre à jour et entendre ce qui est enfoui au plus profond de nous. Ce lieu existe, et c'est là-même que réside l'objet de notre bonheur !

Ce chemin est accessible à tous. Moi-même, je suis issu d'un milieu de tradition chrétienne, mais assez hostile à l'Église. J'ai découvert la présence de Dieu en moi à l'âge de 15 ans. Cette expérience m'a bouleversé, j'ai changé en expérimentant comme une nouvelle naissance, tous les aspects de ma vie se sont transformés. Mais, même si je vivais des moments spirituels très intenses lorsque j'étais dans mon église, après quelque temps je n'arrivais plus à prier chez moi, je ne ressentais plus rien et petit à petit je me suis découragé.

Pourtant mon désir de vie spirituelle était tellement grand qu'à 18 ans, je suis entré dans une communauté religieuse, le Carmel : j'ai continué d'approfondir une relation d'intimité avec Dieu dans une forme de prière très intérieure, que nous appelons l'oraison. Dans l'environnement porteur du couvent, la prière m'était facile et je m'épanouissais vraiment bien.

Mais un an plus tard, à cause de ma santé fragile, j'ai dû me résoudre à quitter la communauté. J'en voulais à Dieu car je ne comprenais pas pourquoi je n'arrivais pas à mener ce qui me semblait être la vie idéale.

Mon erreur se situait là. Je ne me connaissais pas bien. Je ne connaissais pas mes limites. Et du coup je n'étais pas à ma place. Découvrir ce pour quoi nous sommes faits, c'est d'abord apprendre à se connaître. Se découvrir pour répondre à un appel. Tel que Dieu nous a créés. En ce qui me concerne, j'étais très timide, blessé par le regard des autres et je subissais ma vie : dans la prière et le « cœur à cœur avec Dieu » (c'est ainsi qu'on définit souvent l'oraison), j'ai ressenti le moyen de trouver le plein potentiel et de faire de grandes choses dans ma vie.

En quittant ma communauté, j'ai essayé de garder ce rythme de prière quotidien qui m'équilibrait, mais la vie m'a rapidement rattrapé. Le succès dans la musique, la vie d'artiste puis de chef d'entreprise ; impossible de trouver un moment pour me poser, pour méditer, pour chercher, pour m'apaiser.

J'ai pris conscience que je devais arrêter de choisir la facilité et qu'être heureux demandait de la persévérance, de la force et du courage pour choisir et rester fidèle. Mais j'ai également compris que je n'avais pas à m'efforcer de ressembler à des saints héroïques : Dieu vient me chercher là où j'en suis. Il suffit de se reconnaître petit et dépendant de Dieu pour que celui-ci se manifeste et nous envoie l'Ascenseur.

Aujourd'hui, je chante. Vous vous demandez peut-être comment, malgré ma santé fragile, je peux être tout le temps sur les routes, visiter le monde, chanter aux quatre coins de la France ?

Je vais vous livrer mon secret, celui que j'ai découvert ces quinze dernières années. Si aujourd'hui je m'épanouis pleinement dans tout ce que je fais, c'est parce que j'ai trouvé qui j'étais, ce que je désire et ce que je cherche. Cela m'a permis de devenir pleinement moi-même. Et cette connaissance est venue d'une expérience intime de Dieu dans la prière quotidienne. Elle est bien là, la clef du bonheur : ne pas chercher à être quelqu'un d'autre, ne pas désirer une autre vie. Mais découvrir qui je suis en profondeur, et y rester fidèle. Voilà la vraie rencontre avec Dieu, celle qui vous attend !

Je ne m'affiche pas en exemple, car je vis toujours d'importants combats, mais je sais que si j'ai pu progresser sur cette voie, cela signifie que tout le monde en est capable s'il s'en donne les moyens.

J'ai eu de la chance dans mon parcours, moi qui ai très peu de formation intellectuelle, d'avoir trouvé des maîtres qui m'ont enseigné la théologie spirituelle, au Carmel d'abord, puis à l'Université catholique de Paris. Ensuite, ma vie sur les routes de France et du monde m'a permis de partager les expériences d'hommes et de femmes de prière : des évêques, des prêtres, des pasteurs, des laïcs ; des catholiques, des protestants ou des chrétiens orientaux, des très jeunes et des très vieux, des très pauvres et des très fortunés, des célibataires et des parents de familles nombreuses, des gens qui se consacrent à plein temps à la prière, d'autres qui ont des missions très prenantes... Il y a une multitude d'approches et de façons de vivre la prière et toutes ces découvertes m'ont passionné et ont enrichi ma relation avec Jésus. Nous sommes frères et nous pouvons nous appuyer les uns sur les autres pour progresser. J'essaie dans ce livre de vous restituer le meilleur de ce que j'ai reçu, de ceux qui nous ont précédés dans la foi, et dans les témoignages des personnes que Dieu a mis sur ma route.

Ce petit parcours n'est pas seulement une succession d'exercices à faire, mais plutôt un voyage intérieur. Il n'est pas une succession de règles à appliquer mais une vraie relation intime à créer avec un Dieu d'Amour. C'est possible et ça rend heureux ! En partageant mon expérience et mes recherches, j'aimerais que chacun de vous puisse progresser à sa mesure et dans son quotidien, pour réaliser pleinement son potentiel spirituel et humain.

Ce parcours s'adresse à tous : étudiant, couple, père ou mère de famille, célibataire, etc. Que vous soyez proche ou loin de l'Église, habitué à prier ou découragé par la prière, même si vous avez une estime de vous dégradée à cause de votre situation familiale ou professionnelle, à cause du regard des autres... sachez que « vous avez un prix infini aux yeux de Dieu » (d'après Isaïe 43, 4) et qu'il ne demande qu'à transformer votre vie.

Il s'agit d'un chemin à faire personnellement mais si vous vivez en couple je vous invite à le faire ensemble afin de pouvoir vous encourager l'un l'autre, et aussi à en parler.

Si vous avez déjà une vie de prière, des habitudes, je vous suggère de ne rien changer, de simplement vivre les temps supplémentaires que je vous propose. Et de mieux vivre les temps que vous avez l'habitude de prendre.

VOUS AVEZ
UN PRIX INFINI
AUX YEUX DE

Dieu

✕ *Isaïe 43,4* ✕

J'AI VU, OUI, J'AI VU
la misère
de mon peuple
QUI EST EN ÉGYPTÉ,
ET J'AI ENTENDU SES CRIS
SOUS LES COUPS DES CHEFS
DE CORVÉE. OUI, JE CONNAIS
SES SOUFFRANCES.

✕ Exode 1,7 ✕

Jour 1

VOUS SENTEZ-VOUS AIMÉ ?



Pour être heureux, j'ai besoin d'être aimé, apprécié, reconnu. Avez-vous déjà ressenti cette souffrance de n'être pas aimé autant que vous aimez, de n'être pas reconnu à votre juste valeur ? Quant à moi, je suis souvent prêt à faire d'énormes efforts pour être apprécié et ne pas déplaire aux autres. Mais le plus grand amour qui existe est gratuit et inconditionnel : pour moi c'est l'amour de Dieu. Dans la Bible, on le nomme « Miséricorde ». En hébreu, le mot miséricorde désigne le cœur profond, « les entrailles » de la mère qui frémissent sous le coup de la douleur ou de la peine. La miséricorde est cet attachement profond à quelqu'un, le désir de ne vouloir que le meilleur pour lui. C'est l'attitude de Dieu envers chacun de nous. Bouleversé par nos souffrances, il dit à Moïse : « J'ai vu, oui, j'ai vu la misère de mon peuple qui est en Égypte, et j'ai entendu ses cris sous les coups des chefs de corvée. Oui, je connais ses souffrances. » (Exode 1,7)

En français, le mot miséricorde est composé de « misère » et « cœur » : Dieu vient prendre ma misère en son cœur. Aujourd'hui encore, le Seigneur voit ma misère, il me regarde, il m'aime et il m'entend.

Conseil du jour

Apprendre avec les autres : *Essayer de repérer aujourd'hui les personnes qui ont un regard bienveillant et prendre le temps de dire une parole bienveillante à une personne. Dans la journée, prendre le temps de faire un clin d'œil à Dieu pour lui dire : « Je sais que tu m'aimes : moi aussi je t'aime ! » et faire mémoire d'un moment particulier de ma vie où j'ai ressenti de la bienveillance, de l'amour.*

CHAQUE SOIR, RELIRE SA JOURNÉE

PAROLE DE DIEU : 1 Jean 4, 9-11

Voici comment Dieu a manifesté son amour parmi nous : Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde pour que nous vivions par lui. Voici à quoi se

Soir

reconnaît l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, c'est lui qui nous a aimés, et il a envoyé son Fils qui est la victime offerte pour nos péchés. Mes bien-aimés, puisque Dieu nous a tant aimés, nous devons aussi nous aimer les uns les autres.

MÉDITATION DU SOIR

Seigneur, suis-je passé à côté d'un petit geste simple d'amour aujourd'hui ? Ai-je reconnu les actions bienveillantes malgré les soucis ? Je te demande pardon pour mes manques d'amour. Je n'oublie pas ceux qui m'ont apporté leur attention durant ma vie. Seigneur, je te les confie et je te rends grâce de m'avoir fait croiser leur route. Aide-moi à regarder avec bienveillance et à reconnaître l'amour reçu tous les jours.

Jour 2

AVEZ-VOUS CONFIANCE EN DIEU ?



Combien de fois me suis-je retrouvé à crier vers Dieu : « Je n'en peux plus, je ne sais plus quoi faire, agis ! » Bien souvent, il a fallu que j'en arrive à ce cri pour voir des miracles dans ma vie. Pour voir des merveilles dans la vie des autres.

C'est ce cri qui fait retrouver confiance en Dieu : moi je n'en peux plus, je ne sais plus quoi faire, mais toi tu peux m'aider. Quand j'en suis là, je n'ai plus le choix, je suis franc avec Dieu : « Des profondeurs je crie vers toi » (Ps 129).

Ce cri vers Dieu, c'est l'assurance qu'il va se manifester. La plupart du temps, nous préférons nous en sortir tout seul, cacher nos faiblesses, ne montrer que ce qui va bien, le meilleur côté de nous-même et nous n'osons pas crier. À cause de cela, nous empêchons Dieu d'agir dans notre vie, dans celle des autres.

Admettre mes faiblesses est un moyen de faire grandir ma confiance en ce Dieu qui souhaite prendre soin de moi. Et qui me répète : « Ma grâce te suffit, car ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse. » 2 Corinthiens 12, 9

Conseil du jour

Crier vers Dieu. Prendre le temps de crier vers Dieu pour toutes les injustices que je vois : envers moi, autour de moi ou dans le monde. Dieu n'aime pas l'injustice. Si quelqu'un m'agace dans la journée : prier l'Esprit Saint en demandant son aide pour tenir dans l'adversité. Lors d'une pause, demander au Seigneur le repos dans l'agitation.

Soir

CHAQUE SOIR, RELIRE SA JOURNÉE

PAROLE DE DIEU : Psaume 36, 1-9

Ne t'indigne pas à la vue des méchants, n'envie pas les gens malhonnêtes ; aussi vite que l'herbe, ils se fanent ; comme la verdure, ils se flétrissent. Fais confiance au Seigneur, agis bien, habite la terre et reste fidèle ; mets ta joie dans le Seigneur : il comblera les désirs de ton cœur. Dirige ton chemin vers le Seigneur, fais-lui confiance, et lui, il agira. Il fera lever comme le jour ta justice, et ton droit comme le plein midi. Repose-toi sur le Seigneur et compte sur lui. Ne t'indigne pas devant celui qui réussit, devant l'homme qui use d'intrigues. Laisse ta colère, calme ta fièvre, ne t'indigne pas : il n'en viendrait que du mal ; les méchants seront déracinés, mais qui espère en le Seigneur possèdera la terre.

MÉDITATION DU SOIR

Mon Dieu, à force de vouloir tout faire à ma manière, je me sens usé. J'ai du mal à accepter ce que font les autres, et je ne sais pas voir ton œuvre dans ma vie. Fatigué, je crie vers toi. Aide-moi à prendre appui sur toi. Ta fidélité est de toujours à toujours. Si j'ai ressenti ton secours dans l'adversité, je te rends grâce. Si je ne l'ai pas ressenti : viens à mon aide Seigneur.

Cet extrait vous est offert par
Les éditions Première Partie

en partenariat avec
Un Miracle Chaque Jour

Pour commander le livre
Rendez-vous sur la page dédiée ici

PREMIERE
PARTIE 

*Un Miracle
chaque Jour*