

## Ep 4, 29-32

<sup>29</sup> Aucune parole mauvaise ne doit sortir de votre bouche ; mais, s'il en est besoin, que ce soit une parole bonne et constructive, profitable à ceux qui vous écoutent.

<sup>30</sup> N'attristez pas le Saint Esprit de Dieu, qui vous a marqués de son sceau en vue du jour de votre délivrance.

<sup>31</sup> Amertume, irritation, colère, éclats de voix ou insultes, tout cela doit être éliminé de votre vie, ainsi que toute espèce de méchanceté.

<sup>32</sup> Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ.

L'épître aux éphésiens, n'est probablement pas une lettre écrite par St Paul à l'église d'Ephèse. Elle s'adresse probablement aux églises d'Asie mineur car la communauté d'Ephèse n'est même pas citée même il est probable qu'elle ne soit pas de St Paul mais de ses disciples. Mais cela n'enlève rien à la valeur de cette lettre et à son contenu qui sont de toute manière très pauliniens.

Le passage que nous sommes invités à prier ce matin est dans le chapitre 4. Ce chapitre commence une nouvelle partie dans l'épître faite d'exhortations. Dans le début du chapitre 4 exhortation à l'unité, puis dans la partie qui nous intéresse aujourd'hui à ne pas vivre comme des païens. Vivant dans le Christ nous sommes appelé à quitter les dérèglements de ceux qui ne connaissent pas le Seigneur. Il s'agit d'un appel à une véritable rupture de comportement. On retrouve ce type d'exhortation dans l'autre épître de St Paul. Au v.22 nous lisons « Il s'agit de vous défaire de votre conduite d'autrefois, c'est-à-dire de l'homme ancien corrompu par les convoitises qui l'entraînent dans l'erreur. » S'ensuit une série de recommandations dont celles que nous prions ce matin.

Avant de me mettre en prière, je relis plusieurs fois le texte pour l'avoir bien en mémoire.

Je me mets en présence et demande au Seigneur que toute mon intelligence, ma mémoire, ma volonté soit au service de ce moment que je vais prendre avec lui.

Comme composition de lieu, je peux prendre l'image d'un lac au printemps le matin avec au loin un orage qui s'éloigne.

Comme demande de grâce je peux demander au Seigneur la tempérance, ou de voir les changements de comportement que je peux faire ou bien toute autre demande qui me semble ajustée.

Dans un premier temps je fais mémoire de situations où j'ai reçu une parole bonne et constructive. Je regarde ce qu'elle m'a fait. Je peux aussi me souvenir de paroles bonnes et constructives que j'ai données. Quels sont les fruits de telles paroles chez celui qui les donne et celui qui les reçoit. Qu'est-ce que je peux en faire pour ma vie de tous les jours.

Je peux ensuite regarder mon environnement, où est-ce que j'entends éclats de voix, insultes, colères dans mes relations, à la télé, sur internet, sur mon téléphone. Qu'est-ce que cela me fait ? Comment cela m'affecte-t-il ? Quels sont les effets sur moi, sur ma relation aux autres ? Qu'est-ce que je peux faire pour éviter ces situations.

En quelles occasions j'ai l'impression que le Saint Esprit de Dieu est attristé. Qu'est-ce que je ressens dans de tels moments ? Qu'est-ce que j'ai envi de faire ?

L'épître nous invite à une rupture avec le comportement des païens. Elle parle d'éliminer de notre vie amertume, irritation, colère, éclats de voix ou insultes. Comment est-ce que je reçois ces exhortations?

Je regarde les décisions que j'ai envi de prendre. Est-ce qu'elles sont ajustées, réalisables, proportionnées. Ne pas décider des choses que l'on ne pourra pas tenir, mais plutôt de petites choses que l'on réussira. Comment je pourrais relire le fruit de mes décisions ?

Je remets tout cela au Seigneur source de toute tendresse et de toute générosité. J'écoute si cela semble ajusté à son regard d'amour. Je lui parle comme un ami parle à un ami.

Je termine par un Notre Père et un beau signe de croix.

Je prends un temps de respiration, change de lieu, marche un peu...

Je note ce que je retiens de ce temps de prière.