**"L'art de bien vieillir"**

**Anselm Grün**

Questions supplémentaires proposées par les équipes Les Sables 4 et Rennes 33

# Réunion END N°1 (Pages 1 à 27) : Introduction et 1er chapitre « le sens de la vieillesse »

## Questions

1. Comment la société perçoit–elle les personnes en retraite ? Quelle image véhicule-t-elle sur elles et sur tous ceux et celles parvenus à la vieillesse ?
2. Pour toi, vois-tu la retraite comme une chance ou une cause d’appréhension ? Un temps fécond ou une période où tu te sens quelque peu inutile, sans réelle prise sur la vie de la société ?
3. Pour toi, que faut-il faire pour bien vieillir ? dans ta vie spirituelle et dans ta foi quotidienne. Vas-tu vers la sagesse du vieillard Syméon ?
4. Sous le regard et au travers des réflexions de nos grands ou petits enfants, comment vivons-nous l’image qu’ils nous renvoient ?
5. « Le sage est celui qui, en vieillissant, perce le mystère de la vie et comprend la sienne, à la lumière de ce tout vivant. Accéder à la sagesse devient la mission première de ce grand âge ». « Le Sage voit en profondeur, il voit ce qui relie les fragments de notre vie ». (P18). Que représente la sagesse pour vous ? Est-ce que le mot mission vous convient dans le cas présent ? Comment réagissez-vous à cette mission ?
6. Dans quelques passages du chapitre « Sens de la Vieillesse », il est question de « réussir sa vie ». Comment comprenez-vous cette expression ?
7. En quoi Syméon et Anne peuvent-ils être un modèle pour nous, qui « sommes vieillissants » ? (Lire le cantique de Syméon p25).

**Texte pour la prière**

Livre de Ben Sira ou Ecclésiastique chapitre 25 (1-7)

# Réunion END N°2 (Pages 29 à 51) : Chapitres « l’acceptation de sa propre existence » et « Lâcher prise »

## Questions

1. Comment s’accepter pleinement en portant un regard lucide sur notre passé afin de nous permettre d’envisager sereinement le temps qui nous reste à vivre ?
2. Comment garder la paix intérieure et l’amour de la vie, même aux heures de lassitude, de maladie ou de problèmes familiaux ?
3. Envisageons-nous qu'un jour, au sein de notre couple, l'un de nous partira le premier ? Quels sentiments cela provoque-t-il en nous ?
4. Que penses-tu de cette affirmation : « Vieillir est une chose merveilleuse pour celui qui n’a pas désappris à débuter » ?
5. Les limites : avançant en âge quelle est notre perception de nos limites ? Avons-nous du mal à les reconnaître ?
6. A partir de ces limites perçues, quel lâcher prise devons-nous plus particulièrement travailler ?
7. Se réconcilier avec son passé : en ressentez-vous le besoin ?
8. L’apprentissage de la solitude : est-ce un défi pour vous ? quelles expériences de solitude faites-vous ?
9. Se sentir inutile quand on arrête de travailler.

## Texte pour la prière

2 Corinthiens 4, 16 à 18 :

*C'est pourquoi nous ne perdons pas courage et même si, en nous, l'homme extérieur va vers sa ruine, l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour. Car nos détresses d'un moment sont légères par rapport au poids extraordinaire de gloire éternelle qu'elles nous préparent. Notre objectif n'est pas ce qui se voit, mais ce qui ne se voit pas : ce qui se voit est provisoire, mais ce qui ne se voit pas est éternel.*

## Réunion END N°3 (Pages 53-75)

## Questions

1. "Je ne peux me détacher de ma vie que si je l'ai aimée, que si je l'ai véritablement vécue" (page 58). Comment comprenez-vous cette phrase ?
2. Quels lâchers prises ? Qu'est-ce qui sera le plus difficile de quitter ?
3. Dieu est le pauvre par excellence. Seul un cœur de pauvre peut le rejoindre. Quels obstacles avons-nous à déblayer pour le rejoindre ?

**Texte pour la prière**

Jean 21, 18

# Réunion END N°4 (Pages 77-87) : Chapitre « la fécondité »

## Questions

1. Comment rendre toujours plus fécond le temps de ma retraite ?
2. Que signifie pour moi : "aller droit à l'essentiel" ?
3. Juste et enraciné dans la maison de Dieu, 2 conditions de la fécondité. Est-ce que ces conditions vous parlent ? Liens entre être juste et ajusté ?
4. « Mission nouvelle », « passion », « créativité », « imagination », « liens intergénérationnels » ces mots trouvent ils écho en vous ?
5. Page 79 : Que penser de « Au soir de sa vie, il convient de faire disparaitre les contraintes et de laisser couler l’existence » ?
6. Quel sens donnons-nous à nos activités actuelles ? Pensons-nous que « l’activité pour l’activité » est un vrai risque p. 83 ? Que nous inspire « Elle laisse place à un vide intérieur » ?
7. Que pensons-nous de « Une vieillesse féconde requiert à la fois l’action, l’engagement pour autrui et la capacité à vivre dans la solitude, le silence et la paix. Qu’en pensons-nous ?
8. Qu’entendons-nous chacun par fécondité ?
9. Qu’est-ce qui nous guide, nous anime profondément, dans les choix que nous faisons et que nous aurons à faire ?
10. Comment pensons-nous les années à venir ? Choix de vie, engagements, lieu de vie... ?

**Texte pour la prière**

Psaume 92 (13-16) qui est écrit à la page 77 du livre

## Réunion END N°5 (Pages 89 à 100) : Chapitre « la fécondité »

## Questions

1. A quelles conditions vos relations avec vos enfants peuvent-elles demeurer les plus fructueuses possible pour les uns et les autres ?
2. Quel regard portons-nous sur les personnes âgées spécialement sur celles qui connaissent la dépendance ? Avons-nous l’habitude d’en visiter quelques-unes ?
3. Nous avançons nous–mêmes en âge. Abordons-nous en couple la manière dont nous envisageons notre vie de demain, avec les limites physiques et psychiques que nous pourrons alors connaître ?

**Texte pour la prière**

Colossiens 3,12-15

## Réunion END N°6 (Pages 101 à 117) : Vieillir ensemble

### Questions

1. Nous avançons en âge. Est-ce bien en toute sérénité et paix intérieure ?
2. En nous remémorant nos années passées, n'éprouvons-nous pas un peu de regret et nostalgie ?
3. L'expérience de la vie nous rend-t-elle plus tolérants et compréhensifs ? Nous amène-t-elle à une écoute plus bienveillante des autres ?
4. Savons-nous offrir au Seigneur nos vies telles qu'elles sont, avec leurs réussites et leurs échecs, leurs heures de lumière et leurs temps d’obscurité ?
5. Quels sont les obstacles auxquels les couples vieillissants doivent faire face ?
6. Comment trouver un équilibre entre « proximité » et « distance » au sein du couple vieillissant, en continuant la vie en communauté ?
7. Comment vous préparez vous à accueillir votre vieillissement personnel et celui de votre conjoint ?
8. p. 101, 102. LA SAGESSE - Comment entretenons-nous et développons-nous la vertu de sagesse ?
9. p. 103 à 105. LA SERENITE - « Je ne peux être serein qu’une fois libéré des attentes et des exigences que j’ai envers moi-même ». Que nous inspire cette phrase d’Anselm Grün ? 3 - p.105 à 108. LA PATIENCE - Quel « travail volontaire » mettons nous en œuvre pour acquérir et renforcer la vertu de patience ?
10. P.106. – « Qui, patiemment endure les peines de l’existence, gagne en persévérance et songe à son salut, animé d’espérance »
11. Quelle place accordons-nous à la recherche de notre salut ? Quelle place accordons-nous à l’Esprit-Saint dans l’accomplissement de nos vies ?
12. P108 à 111 .LA DOUCEUR - « Être soi-même, s’accepter en intégrant tout ce qui fait partie de nous, réunir les fragments de notre être. » : parlons-en …où en sommes-nous ?
13. P .111 à 113. LA LIBERTE - « Il convient de s’entraîner à être libre … » Comment vivons-nous cette liberté au sein de notre couple ?
14. P.113 à 115 .LA GRATITUDE – Aujourd’hui, parvenons-nous à être reconnaissant pour notre passé et notre présent ?
15. - P.116 à 117. L’AMOUR – « L’amour …nous procure le sentiment bienfaisant d’être protégés, libres et compris ». Quel regard portons-nous sur l’amour que nous donnons à notre conjoint, à nos enfants, petits-enfants, amis … ?

### Texte de prière du Patriarche Athénagoras (1886 – 1972)

Il faut mener la guerre la plus dure, qui est la guerre contre soi-même.

Il faut arriver à se désarmer. Maintenant, je suis désarmé.

Je n’ai plus peur de Dieu, car l’amour chasse la peur.

Je suis désarmé de la volonté d’avoir raison, de me justifier en disqualifiant les autres.

Je ne suis plus sur mes gardes, jalousement crispé sur mes richesses. J’accueille et je partage.

Je ne tiens pas particulièrement à mes idées, à mes projets. J’ai renoncé au comparatif.

Ce qui est bon, réel, vrai est toujours pour moi le meilleur.

C’est pourquoi je n’ai plus peur. Quand on n’a rien, on n’a plus peur.

# Réunion END N°7 (Pages 119 à 140) : Les vertus du grand âge

### Questions

1. p. 123 « … la dépression nous lance un défi spirituel... Sur quoi pouvons-nous réellement compter ? » Comment comprenez-vous ce passage ?
2. Maintenant que nous sommes à la retraite, avons-nous découvert, développé d'autres capacités ?
3. Quelles sont nos inquiétudes, les peurs qui nous habitent ?
4. Sommes-nous parvenus à privilégier :
   * Le silence au bavardage ?
   * L’écoute bienveillante de la volonté d'imposer mes idées ?
   * La méditation au divertissement ?
5. Dans notre société actuelle, le silence n'est-il pas un vrai défi ?
6. En quoi la retraite peut-elle être une blessure narcissique ?
7. Sommes-nous traversés par la peur du veuvage, par la peur de la mort ?
8. Nous avons tous connu des moments d'abattement, des évènements qui nous ont éprouvés : Comment avons-nous réagi pour combattre cette « déprime » spirituellement ?

### Questions Le chemin du silence

1. Ce chemin du silence, est-ce-que nous l'abordons avec entrain ou réticence ? Ce retrait des "bruits du monde", d'une manière générale, que produit-il en nous ? Y consacrons-nous du temps ?
2. Dans une perspective de Foi, dans quel état d'esprit relisons-nous notre vie ?
3. Face à nos réussites et nos échecs, comment imaginons-nous l'accueil de Dieu au bilan de notre vie ?
4. Quels passages (1 ou 2) de ce chapitre ont davantage frappé nos esprits, retenu notre attention ?

### Texte de prière Psaume 27 (26)

*Le SEIGNEUR est ma lumière et mon salut de qui aurais-je peur ?*

*Le Seigneur est la forteresse de ma vie, devant qui tremblerais-je ?*

*J'ai demandé une chose au SEIGNEUR, et j'y tiens :*

*Habiter la maison du SEIGNEUR tous les jours de ma vie, pour contempler la beauté du SEIGNEUR et prendre soin de son temple.*

*Ne me cache pas ta face !*

*N'écarte pas avec colère ton serviteur ! Toi qui m'as secouru, ne me quitte pas, ne m'abandonne pas, Dieu de mon salut.*

*Père et mère m'ont abandonné, le SEIGNEUR me recueille.*

*Je suis sûr de voir les bienfaits du SEIGNEUR au pays des vivants. Attends le SEIGNEUR ; sois fort et prends courage ; attends le SEIGNEUR.*

## Réunion END N°8 (Pages 141 à 166) : Répondre à l’angoisse et à la dépression

# Questions Le dépassement de soi p 141 à 152

1. Comment comprenons-nous cette phrase : « C’est par amour pour Dieu que nous devons nous détacher de lui » ?
2. Avec l’âge, notre foi s’est-elle transformée, purifiée, épurée ?
3. Comment réussir sa mort ?
4. Comment résonne le mot « transcendance » en vous ? S’est-elle déjà manifestée en vous et qu’a-t ’elle provoqué ou pu modifier en vous ?
5. Quelle importance accordez-vous à la « spiritualité » dans votre vie ? Sous quelle forme préférez-vous la pratiquer ?
6. Comment vivez-vous ou ressentez-vous les « temps de silence » ?
7. « Redevenir Enfant » : Qu'est-ce que cela évoque pour vous ? Comment l’envisagez-vous ?

# Questions Se préparer à la mort p 153 à 166

1. Où en sommes-nous de notre rapport à la mort ? (Peur, sérénité, proximité, distance ????...)
2. Anselm Grün écrit, p.159 (dernier paragraphe) : « La vie éternelle nous attend. Mais pour l’heure, nous devons mourir avec le concours de ceux qui nous sont proches et, par amour pour eux, accepter notre mort. Tel est le message que les Evangiles nous livrent à propos de la mort de Jésus, lequel a expiré pour nous… »
3. Mourir pour nos proches, accepter notre mort par amour… Est-ce la façon dont nous pensons à notre mort ?
4. Quels passages de ce chapitre ont nourri particulièrement notre réflexion à propos de notre mort ? Y avons-nous trouvé un éclairage particulier, un sens auquel nous n’avions pas encore pensé ?

### Texte de prière Jean 12, 24-28

Amen, amen, je vous le dis : si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas, il reste seul ; mais, s’il meurt, il porte beaucoup de fruit. Qui aime sa vie, la perd ; qui s’en détache en ce monde la gardera pour la vie éternelle. Si quelqu’un veut me servir, qu’il me suive ; et là où moi je suis, là aussi sera mon serviteur. Si quelqu’un me sert, mon Père l’honorera. Maintenant, mon âme est bouleversée. Que vais-je faire ? « Père, sauve-moi de cette heure » ? - Mais non ! C’est pour cela que je suis parvenu à cette heure-ci ! Père, glorifie ton nom ! ». Alors, du ciel vint une voix qui disait : « Je l’ai glorifié et je le glorifierai encore ».

# Réunion END N°9 : Conclusion p 167 à 171

1. "Puisque le temps de la vieillesse est le temps de la disponibilité, quelles voies (concrètes et spirituelles) pensons-nous devoir emprunter pour en faire une étape de notre vie qui soit un bienfait, une bénédiction pour notre famille, nos proches, ceux que nous croisons, et pour les hommes de notre temps ?