

Exercices 3ème semaine

Voici quelques exercices pour cette semaine :

L'idéal est de prier chaque jour en prenant les exercices dans l'ordre, mais comme il y a moins d'exercices que de jour dans la semaine, il est bon de répéter un exercice qui donne la paix ou bien qui résiste. Je peux, par exemple, avoir de la difficulté à remercier le Seigneur pour ce que je suis,...

Si je ne prie pas tous les jours, je peux prier cette semaine avec le 1^{er} exercice, le 2ème et le 5ème, mais il est préférable de prendre les moyens pour prier quotidiennement et faire tous les exercices.

Certains prendront un bon temps de prière de 20 ou 30 minutes, mais ceux qui n'ont pas un rythme de prière régulier pourront au moins lire l'exercice et garder la parole de Dieu proposée toute la journée en la répétant, dans un trajet, une pause, tout en demandant la grâce « *d'accueillir la merveille que je suis* ».

Il ne s'agit pas d'en faire beaucoup mais de goûter intérieurement les choses. « *Goûter et voyez comme est bon le Seigneur* » (Ps 34, 8). Savoir que l'Amour existe c'est intéressant, mais savoir que je suis aimé est source de joie. Cela me permet d'accueillir ce que je suis réellement dans le regard de celui qui m'aime mais aussi de voir les obstacles qui m'empêchent de me laisser aimer...

Remarque !

La conversion (se retourner vers le Christ, choisir la vie...) c'est d'abord l'œuvre de Dieu à laquelle je suis appelé à coopérer. Le Christ doit Lui-même me guider et me montrer le lieu où Il veut me rendre libre pour accueillir Son Amour.

Il n'est pas question de faire de la spéléo pour aller voir ce qui ne va pas dans ma vie. Il est préférable de laisser la lumière pénétrer doucement pour éclairer certaines zones de ténèbres. C'est la lumière qui fait son œuvre, pas mes propres forces. Cette démarche est celle de toute une vie, il ne faut donc pas forcer les choses. « On ne tire pas sur la salade pour la faire pousser ».

Laissons nous conduire par le Saint Esprit.

Prenons nous avec douceur !

Ai-je vraiment rendu grâce pour la merveille que je suis ?

Si je rends vraiment grâce de manière continue, je suis comme une « *offrande vivante et sainte* » (Romain 12, 1), ou bien « *une louange de gloire* » (Élisabeth de la Trinité), je suis dans la grâce de mon baptême, j'ai le cœur comme celui d'un petit enfant et je vis déjà du Royaume de Dieu. Le plus difficile est de demeurer dans cette grâce c'est à dire dans le regard de Dieu.

Si je n'arrive pas à louer le Seigneur pour « *la merveille que je suis* » ou bien si je n'y arrive qu'à certains moments ou de manière assez intellectuelle, alors je peux « me mettre à l'écoute » de ce que le Seigneur révèle dans ma vie comme obstacles à cette louange.

Exercice 1 *Deutéronome 30, 15.19*

v.15 – « *Vois ! Je mets aujourd'hui devant toi ou bien la vie et le bonheur, ou bien la mort et le malheur...*

v.19 « *Je prends aujourd'hui à témoin contre vous le ciel et la terre : je mets devant toi la vie ou la mort, la bénédiction ou la malédiction. Choisis donc la vie, pour que vous viviez, toi et ta descendance.* »

Nous sommes appelés à choisir la vie.

Des paroles ou des événements dans ma vie m'empêchent de me voir comme une merveille dans le regard de Dieu. Nous ne sommes pas parfaits. Nous savons bien que la merveille ne fait pas que des merveilles, mais nous sommes aimés sans condition par celui qui nous a donné la Vie. « *Une femme peut-elle oublier son nourrisson, ne plus avoir de tendresse pour le fils de ses entrailles ? Même si elle l'oubliait, moi, je ne t'oublierai pas.* » (Isaïe 49, 15)

Avant de regarder les obstacles de notre vie qui nous détournent du regard de Dieu posé sur nous, faisons d'abord le choix de la vie ! Quand nous sommes nés, nous avons reçu la Vie sans avoir été consultés, aujourd'hui nous pouvons librement choisir la vie avec Celui qui est source de la Vie et de notre vie.

- Je peux méditer ces versets du Deutéronome et demander à l'Esprit Saint de m'aider à faire le choix de la vie.

Exercice 2

(Marc 1, 11) « *Il y eut une voix venant des cieux : « Tu es mon Fils bien-aimé ; en toi, je trouve ma joie.* »

Quelles sont les paroles entendues à mon encontre qui m'empêchent aujourd'hui de me voir dans le regard de Dieu ? Ces paroles sont un obstacle pour m'accueillir comme une merveille, alors que je viens de Dieu et que, comme vu la semaine dernière, l'œuvre de Dieu ne peut pas être mauvaise ! Nous sommes tous d'accord, la merveille de Dieu ne fait pas que des merveilles mais je reste une merveille aux yeux de Celui qui me donne la Vie et qui m'aime.

En relisant mon histoire, je peux dénoncer ces paroles qui m'ont donné une fausse image de moi-même et je peux aussi reconnaître et accueillir les paroles bonnes, les paroles positives entendues que je n'ai pas prises en compte.

- Une fois ces paroles identifiées, il est important que je renonce à celles qui me détruisent et que je demande au Christ de me rendre libre pour entendre La Parole du Père qui me dit que « *je suis son enfant bien aimé* ». Quel est le plus important ? Qu'est ce qui a plus de poids ? Que faut-il croire ? Ce que les autres pensent de moi ou encore ce que je pense de moi-même ou bien ce que Dieu me dit ?

En renonçant à ces paroles qui me détruisent, je choisis la vie.

Exercice 3

(Isaïe 43, 4) « *Parce que tu as du prix à mes yeux, que tu as de la valeur et que je t'aime* »

(Isaïe 49, 15) « *Une femme peut-elle oublier son nourrisson, ne plus avoir de tendresse pour le fils de ses entrailles ? Même si elle l'oubliait, moi, je ne t'oublierai pas.* »

Y a-t-il des événements qui m'ont humilié, des moments où je me suis senti rejeté et nul aux yeux des autres ? M'a-t-on manqué de respect ? Ai-je eu le sentiment d'être utilisé comme un objet que l'on jette après usage ? M'a-t-on tout simplement ignoré provoquant le sentiment de ne compter pour personne ? Je ne peux pas en rester à ces événements qui empêchent aujourd'hui de m'accueillir comme l'enfant bien-aimé de Dieu.

En opposition, je peux faire mémoire d'événements qui m'ont construit et donné la vie. Des moments où j'ai eu du prix aux yeux des autres, où j'ai senti mon cœur se dilater car j'ai été aimé gratuitement pour moi-même et non pas en raison de ce que je faisais ou de ce que je donnais.

- Demandons au Christ de nous libérer de l'emprise de ces événements qui nous empêchent aujourd'hui de vivre.
- Avec Lui choisissons la Vie sous le regard aimant de Dieu qui encore mieux qu'une mère me regarde avec espérance et tendresse.

Exercice 4

(2 Corinthiens 12, 9) « *Ma grâce te suffit, car ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse.* »

« *C'est donc très volontiers que je mettrai plutôt ma fierté dans mes faiblesses, afin que la puissance du Christ fasse en moi sa demeure.* »

Il peut arriver que nous n'ayons même pas besoin des autres pour nous dévaluer.

Nous vivons des échecs dans nos vies et nous réagissons parfois en nous disant que nous sommes vraiment nuls, que nous ne sommes pas à la hauteur. Nous nous faisons une image de nous-même qui nous empêche de nous laisser aimer.

Nous pouvons aussi être dans la comparaison et la jalousie en nous disant que les autres sont tellement mieux. Nous rêvons d'être quelqu'un autre...

Comment sur ce chemin accueillir « *la merveille que je suis* » ?

Que faut-il croire ? Ce que pensent les autres de moi-même, ce que je pense de moi-même ou bien ce que Dieu pense de moi, ce que me dit la Parole de Dieu ?

Dieu n'a pas peur de notre faiblesse, c'est souvent là qu'il déploie son Amour et sa tendresse, c'est surtout là que nous découvrons que nous sommes aimés gratuitement et non pas à cause des bonnes choses que nous faisons.

- ➔ Je pourrai voir tous ces lieux de faiblesses dans ma vie et les présenter au Christ pour qu'Il déploie la force de son Amour dans ces lieux, afin que je me sente aimé gratuitement.

Exercice 5 « Jésus l'interpella vivement : « Tais-toi ! Sors de cet homme. »

Prions avec le premier signe et miracle que Jésus fait juste après l'appel des premiers disciples en Marc 1, 21-28
« Ils entrèrent à Capharnaüm. Aussitôt, le jour du sabbat, Jésus se rendit à la synagogue, et là, il enseignait. On était frappé par son enseignement, car il enseignait en homme qui a autorité, et non pas comme les scribes.

Or, il y avait dans leur synagogue un homme tourmenté par un esprit impur, qui se mit à crier : « Que nous veux-tu, Jésus de Nazareth ? Es-tu venu pour nous perdre ? Je sais qui tu es : tu es le Saint de Dieu. »

Jésus l'interpella vivement : « Tais-toi ! Sors de cet homme. »

L'esprit impur le fit entrer en convulsions, puis, poussant un grand cri, sortit de lui.

Ils furent tous frappés de stupeur et se demandaient entre eux : « Qu'est-ce que cela veut dire ? Voilà un enseignement nouveau, donné avec autorité ! Il commande même aux esprits impurs, et ils lui obéissent. » Sa renommée se répandit aussitôt partout, dans toute la région de la Galilée. »

Dieu veut pour nous la Vie. Dans la création, il met l'Arbre de Vie au milieu du Jardin (Gn. 2, 9)
Désirer la vie est à notre portée, mais l'accueillir pleinement nous paraît une tâche surhumaine, c'est pourquoi le Christ est venu nous libérer de ce qui, dans notre vie, ne vient pas de Dieu. Le Christ ne vient pas seulement pardonner le péché, mais aussi nous libérer de ces paroles, de ces événements qui sont des chemins de mort en nous.

- ➔ Je peux renoncer à ces paroles, à ces lieux de non vie en moi et m'appuyer sur la Parole d'autorité du Christ.
- ➔ Je peux laisser le Christ Lui-même dire avec autorité « *silence, tais-toi* » à ces paroles qui en moi me disent que je suis nul, incapable, non aimable...

Pour aller plus loin dans la retraite, vous pouvez entendre un témoignage tout à fait ajusté à l'étape de cette retraite :

**Tim GÉNARD : Plus fort que la haine.
Le jeudi 27 mars à 20 h à l'église du Sacré Cœur.**

Tim Guénard est un écrivain français. Dans son premier livre *Plus fort que la haine* il raconte comment, enfant battu devenu délinquant, il est parvenu à se libérer de la haine.

Si vous avez des questions, vous pouvez les écrire à cette adresse mail : retraitejmb@gmail.com que je suis seul à consulter, c'est donc confidentiel ! Je ne pourrai pas répondre à chacun, mais si certaines questions reviennent, il est possible que je fasse une vidéo supplémentaire en guise de réponse à tous.

J'ai également un blog sur lequel vous pouvez déposer des remarques au sujet de cette retraite : <http://prierlaparole.wordpress.com/>

Toute remarque est bienvenue car il faut penser à la suite. Il est donc possible d'y laisser un commentaire mentionnant ce qui aide, ce qui est bon mais aussi ce qui est à améliorer ou même à changer. Là aussi tout ne sera pas publié, mais certaines choses peuvent édifier comme par exemple de brefs petits témoignages qui pourraient aider ceux qui viendront lire ce blog.

Et pourquoi ne pas se retrouver par petit groupe de partage,... éventuellement dans le cadre d'une activité paroissiale de carême ?

- Comment je peux choisir la vie...

