



REGNUM CHRISTI

Retraite mensuelle



Apôtres selon le cœur de Jésus



1^{re} méditation

Un apôtre prêche par son témoignage

2^e méditation

Les Béatitudes, un appel à la sainteté

Comment faire votre retraite spirituelle ?

Une retraite spirituelle est un moment de rencontre avec Dieu dans la prière et le silence. Prévoyez un temps suffisant pour la faire. Consacrez-lui le moment le plus opportun selon ce que permettent vos occupations. Choisissez un endroit approprié où vous pourrez prier sans avoir de distraction : une église, votre chambre ou votre salle d'étude, une maison de retraite... un endroit silencieux où vous ne serez pas dérangé. Nous vous recommandons de ne pas attendre plus de dix jours après avoir reçu ce guide.

Pour faciliter votre méditation, essayez de tenir compte des pas suivants :

- Mettez-vous en présence de Dieu : avec foi, pensez que vous allez dialoguer avec Dieu.
- Commencez par une demande en vous remettant à Dieu ; priez-le de vous faire connaître ce qu'il veut de vous.
- Lisez le passage d'Évangile et les réflexions en essayant de les faire vôtres. Pensez que le Christ vous appelle pour quelque chose de très grand : votre salut. Au fur et à mesure que vous avancez dans les réflexions, dialoguez avec le Christ, partagez avec lui vos inquiétudes, vos désirs, vos souffrances.
- Tirez-en des conclusions pour votre vie. En quoi pouvez-vous changer ? Quelle est la volonté de Dieu sur votre vie ? Comment pouvez-vous correspondre à son amour ? Etc.
- Avec une grande sincérité, répondez mentalement au questionnaire.
- À la fin de chaque méditation, il peut être utile de mettre par écrit une résolution qui puisse rendre concret l'objectif et refléter ainsi l'esprit de l'Évangile dans le comportement ordinaire. Dieu enrichira ainsi votre vie chrétienne de sa lumière et de sa grâce.
- Finalement, terminez votre méditation en remerciant Dieu de cet instant passé avec lui.

Le but est de se sentir près du Christ et d'approfondir votre amour pour lui. C'est pourquoi cela vous aidera beaucoup de participer à l'Eucharistie avant ou après votre retraite.

« L'Esprit habite dans le cœur des fidèles comme dans un temple ; en eux il prie et atteste de leur condition de fils de Dieu par adoption » Lumen Gentium 4.

1^{re} méditation

Un apôtre prêche par son témoignage

Introduction

« La vocation chrétienne est par nature vocation à l’apostolat. Dans l’organisme d’un corps vivant aucun membre ne se comporte de manière purement passive, mais participe à la vie et à l’activité générale du corps. Ainsi dans le Corps du Christ qui est l’Église, “tout le corps opère sa croissance selon le rôle de chaque partie”¹. Bien plus, les membres de ce corps sont tellement unis et solidaires qu’un membre qui ne travaille pas selon ses possibilités à la croissance du corps doit être réputé inutile à l’Église et à lui-même »² écrivait le pape Paul VI dans le Décret sur l’apostolat des laïcs en 1965.

L’apostolat des laïcs est toute activité du corps mystique qui cherche à étendre le Règne du Christ sur toute la terre. Aujourd’hui, notre

¹ Ep 4, 16.

² Paul VI, Décret sur l’apostolat des laïcs, *Apostolicam Actuositatem*, § 1, 18 novembre 1965.

civilisation reste souvent loin de l'Évangile et, pour une grande partie du monde, le message est même souvent ignoré. Il semble donc qu'il soit urgent d'agir et de faire tout ce qui est possible pour transmettre le message de salut dont nous sommes dépositaires depuis plus de 2000 ans.

Demande

Seigneur, accorde-moi la grâce de comprendre ce que tu veux de moi dans la vie de tous les jours, au milieu de ceux que je rencontre et que je côtoie. Seigneur, je te demande la grâce de comprendre qu'un apôtre véritable doit d'abord se transformer lui-même en toi afin de penser et d'agir selon tes critères, ton humilité et ta générosité.

Évangile (Mc 4, 21-25)

Il leur disait encore : « Est-ce que la lampe est apportée pour être mise sous le boisseau ou sous le lit ? N'est-ce pas pour être mise sur le lampadaire ? Car rien n'est caché, sinon pour être manifesté ; rien n'a été gardé secret, sinon pour venir à la clarté.

Si quelqu'un a des oreilles pour entendre, qu'il entende ! »

Il leur disait encore : « Faites attention à ce que vous entendez ! La mesure que vous utilisez sera utilisée aussi pour vous, et il vous sera donné encore plus. Car celui qui a, on lui donnera ; celui qui n'a pas, on lui enlèvera même ce qu'il a. »

Points pour la méditation

L'apostolat du chrétien n'en reste pas aux bonnes intentions et aux grands désirs. Son témoignage peut être « silencieux », comme le furent celui de Joseph et celui de Marie, les parents de Jésus appelés par Dieu à cette mission terrestre. À nous d'approfondir et de faire fructifier les Paroles du Sauveur et de demander à l'Esprit Saint d'imprégner nos paroles, nos actions et même nos omissions, de la vérité que nous sommes appelés à vivre ici-bas.

a) *Est-ce que la lampe est apportée pour être mise sous le boisseau*

Le chrétien évangélise donc en vivant le Christ : l'apostolat est une mission de chaque instant qui se concrétise par les actions, petites ou grandes, témoignant de la vie que nous avons reçue à notre baptême lorsque nous avons été faits « enfants de Dieu ». Nous avons reçu l'Esprit de Dieu et nous devons le laisser vivre en nous : il est le « *divin Paraclet* » promis par le Christ à ses apôtres au moment de son départ³. C'est lui qui nous communiquera la force, l'intelligence, la sagesse, la charité et chacun des autres dons. C'est lui, cet Esprit, qui animait la vie humaine du Fils incarné lorsqu'il était au milieu des hommes et, aujourd'hui encore, nous sommes, nous aussi, « autres Christ » au milieu de ce monde.

Témoigner de l'Évangile n'est pas tenir de grands discours et faire de grandes démonstrations. Ce n'est pas, non plus, quelque chose qu'on ne ferait que dans les grandes circonstances. L'Évangile ne rapporte

³ Jn 16, 7-8.

aucune parole de Joseph. Quant à Marie, bien peu de ses actes sont soulignés par ses paroles pendant la vie cachée et, plus tard même, pendant la vie publique de son Fils. Et pourtant, l'un comme l'autre, ont toujours été fidèles à la mission reçue. Silencieux, certes, mais pas cachés sous le boisseau !

b) *Si quelqu'un a des oreilles pour entendre, qu'il entende !*

Le verbe *entendre* peut avoir de différentes significations. *Entendre* au sens où l'oreille perçoit les sons qui se propagent jusqu'à elle. On peut aussi lui donner un autre sens qui est celui de « comprendre ». Ce qui est entendu par l'oreille doit être compris et assimilé par le cerveau pour l'accomplir en actes, en paroles ou même en silences.

Témoigner du Christ est le devoir que chaque baptisé doit accomplir et dont il devra rendre compte. Le baptisé devient « *bon pasteur* » : chacun de ses frères compte pour lui et fait partie du troupeau qu'il doit mener à la bergerie. Vivant avec eux, il apprend à les connaître et cherche à comprendre leurs idées, leurs convictions. Par les échanges avec eux, il cherche, en respectant toujours, au plus haut point, la liberté de chacun, à pénétrer leur imagination, leur affectivité, leur sensibilité. Il conduit « *ses brebis* » doucement, patiemment et sans se lasser. Il est fidèle imitateur du Seigneur et, grâce au divin Paraclet, par son comportement, il chemine avec celui avec lequel il vit en famille, en société, en groupe, en communauté ou même grâce aux moyens informatiques contemporains.

Ce travail demande une grande délicatesse et beaucoup de respect pour la dignité de chacun. Il faut les connaître et essayer, sans les contraindre, de les conduire au Christ en s'appuyant sur l'aide silencieuse, mais efficace, de l'Esprit Saint.

c) Celui qui a, on lui donnera ; celui qui n'a pas, on lui enlèvera même ce qu'il a.

Celui qui a, c'est celui qui a reçu, qui a gardé et qui a laissé mûrir. C'est celui que l'Esprit Saint habite. Il est le champ dans lequel le grain a été semé et qui a donné du fruit parce que le terrain était entretenu, labouré et préparé pour laisser mûrir la récolte. Celui qui n'a pas, c'est celui qui n'a pas reçu ou qui a reçu dans un sol mal préparé et dévasté par les ronces, les insectes ou les animaux sauvages. C'est le sol pierreux dont parle l'Évangile : c'est aussi celui qui garde pour lui-même ce qu'il a reçu. C'est le champ que nous décrit l'Évangile de saint Matthieu.⁴

Conclusion

Pour que cette méditation puisse porter du fruit, nous avons à nous laisser ensemençer par l'Esprit Saint pour qu'il nous guide et nous conduise, y compris « où nous ne voudrions pas aller »⁵. Nous sommes invités à être apôtres, « autre Christ », par tout ce que nous faisons, à

⁴ Cf. Mt 13, 5-20.

⁵ Cf Jn 21, 18.

imiter le divin maître jusqu'à la croix, si Dieu le veut et ainsi à prêcher par notre témoignage.

Prière

Laissons monter notre prière jusqu'à l'Esprit Saint :

Ô Esprit Saint, inspire-moi ce que je dois penser,

Ce que je dois dire, ce que je dois taire,

Ce que je dois écrire, ce que je dois faire,

Comment je dois agir pour le bien des hommes,

Pour l'accomplissement de ma mission et le triomphe du Règne du

Christ. Ainsi soit-il.

Résolution

Offrir mon travail d'évangélisation et son fruit au moment de la consécration lors de la célébration du sacrifice eucharistique et demander une récolte abondante, si Dieu le veut !

2^e méditation

Les Béatitudes, un appel à la sainteté

Introduction

Le 21 mars 2018, le pape François s'est adressé à ses auditeurs en leur posant quelques questions : « *Qu'arrive-t-il au printemps ? Les plantes fleurissent, les arbres fleurissent... Mais si les plantes n'ont pas de racines peuvent-elles répondre à ce qu'on attend d'elles ?* » Et il leur a laissé un message : '*« la vie chrétienne doit fleurir dans les œuvres de charité, en faisant le bien. Mais si tu n'as pas de racines, tu ne pourras pas fleurir, et qui est la racine ? Jésus ! Si tu n'es pas avec Jésus, là, dans la racine, tu ne fleuriras pas. Si vous n'arrosez pas votre vie par la prière et les sacrements, aurez-vous des fleurs chrétiennes ? Non ! Parce que la prière et les sacrements arrosent les racines et notre vie fleurit (...) »*⁶.

Par ces paroles, le Saint-Père nous rappelait le message de l'exhortation apostolique *Gaudete et exsultate* qui explique notre vocation de chrétien. Le pape faisait référence à la lettre aux Hébreux

⁶ Pape François, Audience générale du 21 mars 2018.

qui encourageait la communauté chrétienne « *à courir avec constance l'épreuve qui nous est proposée* »⁷. De même, le Saint-Père nous invite-t-il aussi à ne pas penser uniquement à ceux qui sont déjà béatifiés. « *Dans cette constante à aller de l'avant, je vois la sainteté de l'Église militante* », cette sainteté qu'il appelle « *la sainteté de la porte d'à côté* »⁸.

Demande

Seigneur, tu as créé l'homme « *à ton image et à ta ressemblance* »⁹, tu les créas homme et femme et tu voulais qu'ils soient parfaits. Comment mieux répondre à ce désir qu'en demeurant simplement et amoureusement tournés vers toi ? Mais nous ne pourrions avancer sur ton chemin qu'à la seule condition de nous purifier de nous dépouiller de tout ce qui nous sépare de toi. Tu veux serrer sur ton cœur chacun d'entre nous comme le père de l'enfant prodigue lors de son retour ! Fais que je te reste fidèle à chaque instant de ma journée même lorsque le chemin est sablonneux et de tous côtés exposé au soleil et aux intempéries.

⁷ Pape François, Exhortation apostolique Gaudete et exultate, 2018, § 3.

⁸ Idem, 7.

⁹ Gn 1, 26-27.

Évangile (Mt 5, 2-13)

Voyant les foules, Jésus gravit la montagne. Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de lui. Alors, ouvrant la bouche, il les enseignait. Il disait :

« Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux.

Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés.

Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage.

Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés.

Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde.

Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu.

Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu. Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice, car le royaume des cieux est à eux.

Heureux êtes-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous, à cause de moi. Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux ! C'est ainsi qu'on a persécuté les prophètes qui vous ont précédés.

« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel devient fade, comment lui rendre de la saveur ? Il ne vaut plus rien : on le jette dehors et il est piétiné par les gens.

Points pour la méditation

Plutôt que de nous menacer d'un châtement effrayant, Seigneur, tu nous ouvres à l'espérance et à la foi qui n'est vraiment vécue que dans la charité et la miséricorde envers ceux que nous côtoyons.

a) *Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux.*

Seigneur, tu sais combien nous sommes attachés à ce que nous possédons – que nous le possédions réellement ou que nous ne le possédions qu’en imagination – et tu nous dis que notre perfection ne dépend en rien de ce que nous possédons : « *Si tu veux être parfait, va, vends ce que tu possèdes et suis-moi.* »¹⁰

La pauvreté de cœur n’embrasse pas seulement le détachement des biens matériels, mais commande aussi le détachement des biens moraux, des biens affectifs et même des biens spirituels. Celui qui veut affirmer sa personnalité tient à l’estime et à la considération que les autres lui portent, il conserve l’attachement à sa propre volonté, à ses idées personnelles. Il n’a pas un cœur de pauvre. Il est riche de lui-même, d’amour propre et d’orgueil. Son « moi » est hypertrophié.

La pauvreté de cœur demande le dépouillement de tous les désirs qui ne se rapportent pas à Dieu seul. Seigneur, on me dit que tu te laisses trouver dans la souffrance et que c’est même la parfaite pauvreté qui nous libère de tout ce qui n’est pas toi. Seigneur, si tu nous permets d’arriver jusque-là, que ton nom soit béni : le royaume sera bientôt là ! Mais, tu sais quelle est encore la longueur du chemin !

b) *Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu.*

Le royaume de Dieu ne s’ouvre qu’à ceux qui accueillent l’Esprit Saint et ses dons. Ici, il nous faut savoir demander et accueillir le don de

¹⁰ Mt 19, 21.

sagesse qui nous conduira à la paix intérieure de l'âme. Mais combien elle nous est difficile de l'atteindre, la garder et la laisser mûrir ! Cette paix intérieure véritable est une paix à laquelle on aspire sans savoir la recevoir. Si nous savions recevoir cette sagesse divine, nous serions véritablement « *enfants de Dieu* »¹¹. Saint Paul avertissait les Romains en leur écrivant : « *L'Esprit en personne se joindra à notre esprit pour attester que nous sommes enfants de Dieu* ». Mais cette renommée ne nous viendra pas des hommes. C'est Dieu qui attirera l'âme et elle se sentira alors appelée « *enfant de Dieu* ». Mais à quel prix et à quelles conditions ! Plus l'âme se livrera, plus elle arrivera à se sentir pauvre, inutile et seule ; mais Dieu sera toujours là et « *ne veut pas que nous nous inquiétions du chemin* »¹².

Seigneur, le chemin jusque-là est long mais doit se vivre dans la foi, l'espérance, et la charité, ces trois vertus que tu as placées en notre cœur pour nous conduire jusqu'à toi. Ici, un encouragement du Saint-Père peut nous reconforter et nous appeler à ne pas perdre courage : « *Quand tu sens la tentation de t'enliser, dans ta fragilité, lève les yeux vers le crucifié et dis-lui 'Seigneur, je suis un pauvre, mais tu peux réaliser le miracle de me rendre meilleur !'* »¹³

¹¹ Rm 8, 16.

¹² Mt 6, 33-34.

¹³ Pape François, Gaudete et exultate, 15.

c) *Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel devient fade, comment lui rendre de la saveur ?*

On sait aussi qu'en petite quantité le sel fertilise le sol, mais on sait aussi que c'est quelque chose dont il est difficile de se passer ! C'est lui qui donne du goût : une cuisine sans sel reste fade, sans saveur ! Les régimes sans sel sont des régimes médicaux, prescrits pour des cas particuliers.

Dans la vie d'un croyant, la foi est ce qui donne du goût. Et, en tant que croyants, par notre témoignage, nous sommes invités à être ce sel dans la vie quotidienne ! C'est à nous à témoigner de la beauté de la foi, de sa force et de l'espérance qui la soutient. C'est un appel à ne pas se laisser emporter par l'avis du dernier qui a parlé ou par l'avis de celui qui parle le plus fort. Depuis plus de deux siècles, notre civilisation a pris le goût du relativisme et depuis une cinquantaine d'années, cette façon de penser s'est abondamment répandue. Mais ce relativisme qui affadit la vérité n'est pas le sel que nous devons utiliser. Il nous faut savoir vivre et dire la vérité de ce à quoi nous croyons et que le Seigneur est venu nous apprendre à vivre. Il nous a promis de ne pas nous laisser seuls et de nous envoyer son Esprit, « *le paraclet* », qui nous enseignera tout : mais nous devons absolument être à son écoute.

Si le chrétien perd sa foi, il perd sa saveur et il n'est plus bon à rien, il prend la couleur et la saveur de son milieu, il est fade. Ici, notre responsabilité est de témoigner de notre foi, y compris dans les petites choses du quotidien. L'enseignement de Jésus est clair : « *Ce n'est pas en me disant Seigneur,*

Seigneur, qu'on entrera dans le Royaume, mais c'est en faisant la volonté de mon Père. »¹⁴ Témoigner véritablement, sans pharisaïsme.

Regardons aussi la délicatesse de Jésus qui fait griller du poisson pour ses amis qui sont partis pêcher¹⁵. Sans rien dire, il fait tout pour qu'ils soient accueillis dans l'amitié.

Conclusion

La sainteté à laquelle nous sommes appelés est le fruit de notre réponse quotidienne à la volonté de Dieu : chacun d'entre nous, en tant que membre du corps mystique du Christ, qu'est l'Église, ne peut pas ne pas y répondre. Même s'il s'agit de « *la sainteté de la porte d'à côté* », elle est aussi pour nous et elle est loin d'être au rabais. Ce qui compte c'est ce que le Seigneur dépose en nos cœur et la réponse que nous lui donnons.

Prière

Seigneur, mets en moi cette force qui me fera porter les fardeaux du quotidien – les petits comme les plus lourds – en sachant que ce que tu me donnes me correspond parfaitement et que je suis appelé à être

¹⁴ Mt 7, 21 - Lc 6, 46 et 13, 26-27.

¹⁵ Cf. Jn 21, 9.

« saint et immaculé en ta présence, dans le regard du Père et l'amour de la Trinité »¹⁶.

Résolution

Faire sans bruit les grandes choses et simplement les petites choses. La sainteté de chaque membre de l'Église participe à la sainteté de tout le corps mystique et *« par l'Évangile, les païens sont membres du même corps »¹⁷* : le témoignage est primordial !

Image de couverture :

P. Marko Ivan Rupnik et l'atelier des Arts Centro Aletti : La mission des disciples, Rome, Église du Collège de San Lorenzo.

¹⁶ Ep 1, 4.

¹⁷ Ep 3, 6.