

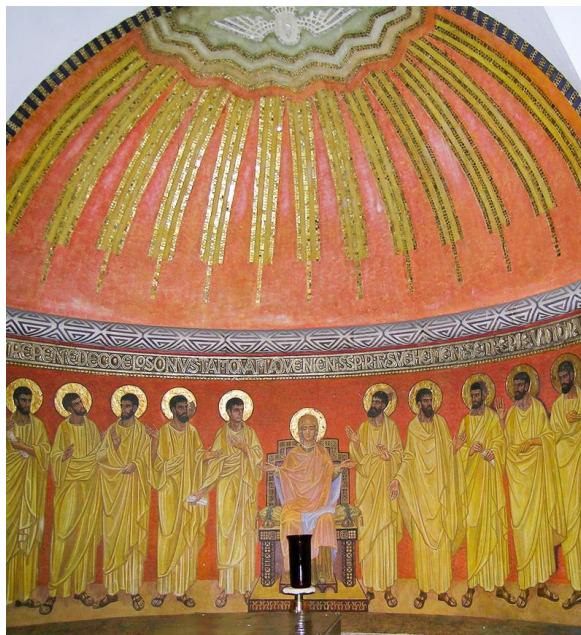


REGNUM CHRISTI

Retraite mensuelle



Le Saint-Esprit, âme de l'Église



1^{re} méditation

La Visitation

2^e méditation

Dernières instructions aux apôtres

L'Ascension

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.
- 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

La Visitation

Introduction

Le dernier jour du mois consacré à Marie, l'Église nous invite à célébrer la fête de la Visitation commémorant la disponibilité de Marie en réponse à l'information donnée par l'archange Gabriel au sujet d'Élisabeth, sa cousine. En effet, immédiatement après l'annonce de l'Incarnation du Fils de Dieu en son sein, la Vierge Marie « *partit en hâte* » rejoindre sa cousine Élisabeth, la femme de Zacharie, « *celle qu'on appelait la stérile, et qui en était à son sixième mois* ».

C'est un mystère joyeux que l'Église nous invite à célébrer. Il est évident que toute dévotion mariale doit nous renvoyer à l'Église, Corps mystique du Christ. Il est évident, également, que celui qui veut comprendre ce qu'est l'Église doit se tourner vers Marie. Ainsi, en la contemplant, nous pourrions découvrir la mission de l'Église et nous serons invités à une mise en pratique personnelle au quotidien.

Demande

Esprit d'amour et de don de soi, en cette fête de la Visitation, accorde-moi la grâce de redécouvrir la mission reçue le jour de mon baptême qui est, à l'exemple de Marie, de louer le Seigneur, de l'annoncer à mes frères humains en me mettant aussi à leur service.

Évangile (Lc 1, 39-50)

En ces jours-là, Marie se mit en route et se rendit avec empressement vers la région montagneuse, dans une ville de Judée. Elle entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth. Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie, l'enfant tressaillit en elle. Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint, et s'écria d'une voix forte : « Tu es bénie entre toutes les femmes, et le fruit de tes entrailles est béni.

D'où m'est-il donné que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ? Car, lorsque tes paroles de salutation sont parvenues à mes oreilles, l'enfant a tressailli d'allégresse en moi. Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

Marie dit alors : « Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur ! Il s'est penché sur son humble servante ; désormais tous les âges me diront bienheureuse. Le Puissant fit pour moi des merveilles ; Saint est son nom ! Sa miséricorde s'étend d'âge en âge sur ceux qui le craignent.

Points pour la méditation

Donc, immédiatement après l'Annonciation, l'archange, sans autre commentaire, annonce à la Vierge toute pure que sa cousine Élisabeth, la femme de Zacharie, déjà âgée et qu'on appelait « *la stérile* », en est à son sixième mois.

1. *En ces jours-là, Marie se mit en route et se rendit avec empressement (...) dans une ville de Judée.*

Que nous indique cette hâte de Marie en entendant cette annonce ? Marie est une jeune femme qui écoute, qui décide et qui agit.

Elle écoute : elle sait écouter les paroles de Dieu parmi les milliers d'agitations de ce monde. Mais son écoute n'a rien de superficiel. Elle comprend que sa cousine a besoin d'être entourée, soutenue, soulagée et servie. Elle a subi les moqueries de ses semblables depuis longtemps et qui, peut-être encore aujourd'hui, subit les mêmes moqueries même si les faits sont inversés.

Elle comprend et elle décide : son cœur est illuminé et son esprit se rend immédiatement disponible à ce que son cœur comprend. Elle a le courage de ses décisions et, sans se laisser influencer par des arguments égocentristes et égoïstes, elle part immédiatement sans se retourner pour calculer les conséquences de sa décision sur son quotidien personnel et immédiat. Ses pieds et ses mains se portent « *en hâte* » au secours des nécessiteux pour leur manifester sa charité et son zèle. Elle va, sans tenir

compte des difficultés, de la distance, des imprévus de la route, de sa fatigue personnelle. Elle est la Servante !

2. *D'où m'est-il donné que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ?*

Dès qu'elle se présente chez sa cousine, Marie est reçue avec joie. Élisabeth a senti tressaillir en elle l'enfant qu'elle portait. Divinement inspirée, elle a compris la signification de cette présence dans sa maison. Elle l'accueille avec grande joie. Joie profondément partagée de part et d'autre, d'Élisabeth comme de Marie, fruit de l'Esprit Saint qui habite cette rencontre.

Cette salutation montre qu'Élisabeth reconnaît l'envoyée du Seigneur, celle qui est déjà regardée comme la Mère de Seigneur. La présence de Marie annonce la bonne nouvelle. Et, dans le sein de sa Mère, la joie de Jean Baptiste, celui qui sera le « *Prophète du Très-Haut* », se manifeste dès cet instant.

3. Alors, Marie célèbre son Dieu et prononce le Magnificat : « *Mon âme exalte le Seigneur !* » L'Église reprendra cet hymne qui est encore prié ou chanté tous les soirs au cours des vêpres. « *Exulte mon esprit en Dieu mon Sauveur (...) désormais tous les âges me diront bienheureuse (...)* ».

Et Marie se met au service d'Élisabeth chez laquelle elle resta environ trois mois. Exemple de témoignage discret et efficace de cette charité

envers tous et chacun de ceux que nous pourrions rencontrer et secourir.

Conclusion

On peut se demander quel est le sens de la fête de la Visitation. Quel est le sens de ce « mystère » ? Il témoigne et manifeste une charité attentive envers les autres, en particulier envers les plus démunis. C'est un service rendu avec joie, avec un cœur ouvert aux invitations de Dieu ; service rendu avec foi qui prolonge la mission de Jésus ; service rendu en silence, dans une nouvelle et mystérieuse forme de présence. Tout cela est le signe que Dieu est à l'œuvre par les dons intarissables de son Esprit.

Prière

Seigneur, accorde-nous la grâce d'une écoute faite d'attention, d'accueil, de disponibilité envers celui que nous rencontrons, celui que tu mets sur notre route. S'il te plaît, fais de nous des témoins de ta bonté serviable et aimante. Tu sais bien, Seigneur, que souvent, même si nous sommes en face de celui qui demande quelque chose, nous n'écoutons que d'une oreille distraite ou même, souvent, nous passons notre chemin sans écouter ni entendre.

Résolution

Prendre le temps d'écouter et de soulager la difficulté de celui que je rencontre dans ma journée.

2^e méditation

Dernières instructions aux apôtres L'Ascension

Introduction

L'Ascension marque, dans la théologie chrétienne, la fin de la présence physique de Jésus sur la terre, après sa mort et sa Résurrection. La fête, célébrée quarante jours après Pâques, commémore le départ du Seigneur qui remonte nous y préparer une place en son Père¹.

Elle symbolise aussi un nouveau mode de présence du Christ : bien que n'étant plus présent physiquement ici-bas, il l'est encore par ses sacrements, particulièrement l'Eucharistie, par notre prière et par son Esprit en nous. Jésus ne nous a pas laissés seuls : il nous a promis de nous envoyer son Esprit qui, une fois venu, nous conduira dans la vérité tout entière².

¹ Cf. Jn 14, 2-3.

² Cf. Jn 16, 13.

Cette promesse sera réalisée dix jours plus tard lors de la Pentecôte : alors que les apôtres étaient en prière au Cénacle avec Marie et quelques femmes, « *soudain un bruit survint du ciel comme un violent coup de vent (...). Alors leur apparurent des langues qu'on aurait dites de feu (...).* »³

Cette Ascension préfigure également la vie éternelle à laquelle chaque homme est appelé.

Demande

Seigneur Jésus, mon Seigneur et mon Dieu, pour toi il n'y a rien d'impossible : accorde-moi cette grâce imméritée, mais dont j'ai un besoin impossible à traduire, de me savoir dans le cœur même du Père, et de participer à sa gloire, avec toi et l'Esprit Saint.

Évangile (Lc 24, 44-53)

Puis il leur déclara : « Voici les paroles que je vous ai dites quand j'étais encore avec vous : Il faut que s'accomplisse tout ce qui a été écrit à mon sujet dans la loi de Moïse, les Prophètes et les Psaumes. » Alors il ouvrit leur intelligence à la compréhension des Écritures.

Il leur dit : « Ainsi est-il écrit que le Christ souffrirait, qu'il ressusciterait d'entre les morts le troisième jour, et que la conversion serait proclamée en son nom, pour le pardon des péchés, à toutes les nations, en commençant par Jérusalem. À vous d'en être les témoins.

³ Ac 2, 2-3.

Et moi, je vais envoyer sur vous ce que mon Père a promis. Quant à vous, demeurez dans la ville jusqu'à ce que vous soyez revêtus d'une puissance venue d'en haut. »

Puis Jésus les emmena au dehors, jusque vers Béthanie ; et, levant les mains, il les bénit. Or, tandis qu'il les bénissait, il se sépara d'eux et il était emporté au ciel. Ils se prosternèrent devant lui, puis ils retournèrent à Jérusalem, en grande joie. Et ils étaient sans cesse dans le Temple à bénir Dieu.

Points pour la méditation

Nous revivons maintenant les dernières instructions que Jésus ressuscité communiqua à ses apôtres avant de les quitter.

1. Il ouvrit leur intelligence à la compréhension des Écritures.

Bien évidemment, les apôtres ne découvriront que partiellement et petit à petit tout ce qui a été écrit au sujet du Messie dans la Loi de Moïse et les prophètes. Mais Jésus veut qu'ils comprennent dès cet instant qu'ils ont bien des choses à découvrir. Il va les quitter mais il veut qu'ils reconnaissent que tout ce dont ils ont été témoins pendant son passage au milieu d'eux, ses souffrances et sa Résurrection, avait été annoncé et que tout ce qu'il a enseigné est vrai et le restera éternellement.

Il veut aussi les envoyer en mission : il leur faudra proclamer que le Sauveur est venu parmi les populations de son temps pour vivre au

milieu d'elles et avec elles les enseignements et les miracles qu'il a accomplis et que c'est le Père qui l'a envoyé.

2. *À vous d'en être les témoins.*

Il est venu au milieu des siens pour leur manifester la puissance de ce Dieu auquel ils offraient des sacrifices et qu'ils honoraient mais avec un esprit parfois superficiel, désireux d'accomplir ce que la Loi avait ordonné, sans qu'il y ait, souvent peut-être, une véritable sincérité du cœur. Cette sincérité qui était absente chez les pharisiens et les scribes chargés de conduire le peuple jusqu'à Dieu.

Maintenant, ce sont ses apôtres qui doivent vivre sincèrement et authentiquement la mission, reçue du Maître de la création, de conduire les hommes sur le chemin qui mène à Dieu. Mais il faut que leur cœur soit sincère et il faut que soient enracinés en eux les motifs d'amour véritable correspondant au salut que lui, Jésus, est venu apporter et vivre au milieu d'eux.

Pour en être témoins, la seule solution est de les vivre eux-mêmes, profondément et sincèrement. Mais Jésus sait que, seul, aucun d'eux ne pourra vivre ce que lui-même a vécu. Il leur promet d'envoyer son Esprit qui leur enseignera tout, qui leur fera tout comprendre et déjà,

le dernier jour avant sa Passion, Jésus avait prié le Père lui demandant de les garder unis dans son nom.⁴

⁴ Cf. Jn 17, 11.

3. Or, tandis qu'il les bénissait, il se sépara d'eux et il était emporté au ciel.

Saint Luc rapporte également ce moment historique dans les Actes des Apôtres⁵ en écrivant : « *Après ces paroles, tandis que les Apôtres le regardaient, il s'éleva, et une nuée vint le soustraire à leurs yeux.* » Cette élévation correspond à son nouveau mode de présence dans le monde : présence intérieure en chacun de ses fidèles, universelle. Il est présent par son Esprit Saint, par ses sacrements, par la délicatesse de son amour envers chacun de ceux qui se tournent vers lui.

Nous savons que Jésus ne nous abandonnera jamais. « *Je reviendrai et je vous emmènerai auprès de moi (...)* » avait-il promis à ses disciples au moment des adieux. « *Dans la maison de mon Père, il y a de nombreuses demeures.* »⁶ Et là, il est évident que l'Ascension préfigure la vie éternelle à laquelle chaque homme est destiné.

Conclusion

Nous savons que le Christ tiendra toujours ses promesses : il nous a promis de ne jamais nous laisser seuls. Au moment de la tempête qui secoue la barque de Pierre, il rassure les siens en leur demandant où était leur foi.⁷

⁵ Ac 1, 9.

⁶ Jn 14, 2-3.

⁷ Cf. Lc 8, 25.

Prière

Seigneur, au moment de grandes bourrasques, garde-nous confiants en ta puissance : « *Votre adversaire, le diable, comme un lion rugissant, rôde, cherchant qui dévorer.* »⁸ Mais toi, tu es là, garde-nous tout à toi !

Résolution

Confier tout au Cœur miséricordieux du Christ qui ne nous éprouve que pour augmenter notre foi.

⁸ 1 Pi 5, 8.