



REGNUM CHRISTI

Retraite mensuelle



Mystérieuses présences



1^{re} méditation

L'Eucharistie, présence réelle du Seigneur

2^e méditation

La Visitation

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

L'Eucharistie, présence réelle du Seigneur

Introduction

Les circonstances que le monde traverse sont une période de réflexion sur notre foi. L'inaction à laquelle nous sommes astreints pourrait nous condamner à la lassitude et à l'ennui. Cependant nos temps libres ne sont pas du tout des moments perdus. Le « progrès » dans de nombreux domaines sera-t-il soumis à un ralenti sans retour ou laissera-t-il la place à une imagination qui portera ses fruits relativement rapidement ? La réponse reste en grande partie à découvrir mais, aujourd'hui, pour nous qui pratiquons notre foi en Dieu, notre Père, il est important de vaincre de défi : le Seigneur calmera la tempête et les flots de la mer ne feront pas couler la barque de l'Église.

Au contraire, ce temps nous est donné pour que nous exercions notre charité, notre attention et notre soutien auprès de nos frères, ceux avec lesquels nous vivons ainsi que ceux que nous rencontrons.

Demande

Seigneur, en ces temps où nous pourrions nous replier sur nous-mêmes, accorde-nous la grâce de vivre ce qui fait l'essentiel de notre vie : notre foi et notre charité sous toutes ses formes. Nous pourrions alors mesurer l'action de l'Esprit Saint que tu nous as promis et qui veut habiter notre vie.

Évangile (Mt 26, 17-19 ; 20.26-29)

Le premier jour de la fête des pains sans levain, les disciples s'approchèrent et dirent à Jésus : « Où veux-tu que nous te fassions les préparatifs pour manger la Pâque ? » Il leur dit : « Allez à la ville, chez un tel, et dites-lui : "Le Maître te fait dire : Mon temps est proche ; c'est chez toi que je veux célébrer la Pâque avec mes disciples." » Les disciples firent ce que Jésus leur avait prescrit et ils préparèrent la Pâque.

Le soir venu, Jésus se trouvait à table avec les Douze. Pendant le repas, Jésus, ayant pris du pain et prononcé la bénédiction, le rompit et, le donnant aux disciples, il dit : « Prenez, mangez : ceci est mon corps. » Puis, ayant pris une coupe et ayant rendu grâce, il la leur donna, en disant : « Buvez-en tous, car ceci est mon sang, le sang de l'Alliance, versé pour la multitude en rémission des péchés. Je vous le dis : désormais je ne boirai plus de ce fruit de la vigne, jusqu'au jour où je le boirai, nouveau, avec vous dans le royaume de mon Père. »

Points de la méditation

Avec l'Esprit Saint, le Paraclet, que tu nous as promis, méditons trois passages de ce texte de l'Évangile de Matthieu : il décrit ici l'ambiance de la vigile pascale juive célébrée à Jérusalem et nous invite à méditer notre réponse à cette invitation, en demandant en même temps que les disciples :

1. *Où veux-tu que nous te fassions les préparatifs pour manger la Pâque ?*

À l'occasion de la Pâque juive, on célébrait le mémorial de la sortie d'Égypte, de la libération de l'esclavage des Hébreux et de leur retour sur la Terre promise. Tu réponds à tes disciples en leur indiquant le lieu où célébrer ce mémorial : là, on pourra partager un repas et faire mémoire de la fin de l'esclavage. Mais, ce soir, tu veux aussi annoncer le mystère de la Rédemption de l'humanité : tu veux que tous les hommes ne fassent qu'un seul troupeau, rendant gloire au Père.

Ce repas festif de ce soir annonce l'Eucharistie de demain. Le sacrifice éternel qui rachète tous les hommes de bonne volonté. Tu nous invites à participer à ce repas pour que, par l'Eucharistie, nous recevions ta vie de Fils de Dieu. C'est l'admirable échange dont parleront dès les premiers siècles, les Pères de l'Église.

2. *Le soir venu, Jésus se trouvait à table avec les Douze.*

De toute éternité Dieu veut rassembler tous les hommes dans son amour de Père. Et, pour nous délivrer de notre péché, pour nous racheter, toi, Jésus, tu as pris notre condition humaine et tu t'es offert sur la Croix « *pour que nous soyons saints, immaculés devant lui, dans l'amour* »¹ et que nous puissions siéger avec toi, dans les cieux. Tu es venu nous rendre la vie dont le péché originel, commis par Adam et Ève au paradis terrestre, nous avait écartés. Ainsi, ton désir le plus profond est de « *récapituler toutes choses dans le Christ, celles du ciel et celles de la terre* »², et te donner en nourriture à ceux te recevront : tu as accepté la volonté divine en disant : « *Me voici, je suis venu pour faire ta volonté* »³ Alors...

3. *Pendant le repas, Jésus, ayant pris du pain (...), ayant pris une coupe et ayant rendu grâce, il la leur donna (...)*

Ayant donc réalisé le changement de substance du pain et du vin en sa chair et en son sang, Jésus les distribua à ses apôtres en disant : « *Prenez, mangez : ceci est mon corps. Puis, ayant pris une coupe et ayant rendu grâce, il la leur donna, en disant : Buvez-en tous, car ceci est mon sang, le sang de l'Alliance, versé pour la multitude en rémission des péchés.* » Par cette nouvelle alliance, fondée sur ton sang, nos péchés, les nôtres et ceux de tous ceux qui se seront convertis à ton amour, seront lavés et pardonnés.

¹ Ep 1, 4.

² Ep 1, 10.

³ He 10, 9.

Mais, alors que, au cours des siècles, tu confirmais cette présence eucharistique par différents miracles – Lanciano, le Linceul de Turin, etc. – une fois de plus tu as manifesté la réalisation absolue de ta promesse à Buenos Aires en 1996. À cette occasion, le futur pape François, alors archevêque de Buenos Aires, a été témoin d'un miracle eucharistique : le sang exsudé d'une hostie consacrée a été soumis à une analyse dont les résultats ont montré que le groupe du sang analysé était le même que celui du sang de Lanciano ainsi que de celui du Linceul conservé à Turin. De plus, l'analyse du fragment musculaire, formé en quelques jours par le sang issu de cette hostie, a montré qu'il s'agissait de tissu cardiaque.

Seigneur, pourquoi de telles réponses ? Sang humain, muscle cardiaque humain ? Tu as voulu nous confirmer que le pain était bien devenu ton Corps et ce tissu cardiaque était là pour témoigner de l'amour que tu nous manifestes et que tu nous demandes de manifester à notre tour. On aime avec le cœur et non avec le tête ; les cellules du cerveau « enregistrent », analysent, mais le cœur donne la vie, diffuse la bonté, la miséricorde, l'attention, la charité.

Ces faits manifestent clairement que les paroles de la consécration prononcées par le prêtre transforment la substance pain en substance humaine vivante et confirment la vérité de tes paroles : « *Ceci est mon Corps, ceci est mon Sang.* »

Cette présence miraculeuse, qui échappe à notre observation directe, confirme ta promesse : nous sommes appelés à vivre de ta vie, à aimer comme tu nous as aimés.

Conclusion

Si nous savons écouter ton invitation, nous pourrons, à notre tour, avec ta grâce, collaborer à la mission de vivre et de témoigner de notre foi, de notre espérance et de notre charité. Nous pourrons, par notre vie et nos actes, toujours avec ta grâce, annoncer ton Règne dans une société qui ne sait plus quelle direction suivre, qui ne sait plus pourquoi elle vit sur la terre et qui vit sans Dieu ni maître, se demandant même si Dieu existe. Cette société vit égoïstement, soi-disant ouverte à toutes les découvertes dans tous les domaines, mais repliée sur elle-même, sans amour ni miséricorde, loin de toute charité et de toute consolation, noyée dans un progrès qui la dépasse et qui n'a pas d'ouverture sur l'éternité à laquelle nous sommes destinés.

Prière

Seigneur, pardon pour mon manque de confiance en tes paroles. Merci de me prendre dans ta miséricorde et de ne pas me rejeter. Tu sais tout : tu sais que je voudrais t'aimer. Seigneur, augmente ma foi et mon amour !

Résolution

Seigneur, je voudrais méditer ce que saint Augustin disait en donnant la communion à chacun : « *Deviens ce que tu reçois.* » Mais, Seigneur, j'ai besoin de toi.

2^e méditation

La Visitation

Introduction

Cette méditation devra nous permettre de méditer et de nous confier totalement à la foi et à l'amour de Marie, la très sainte Vierge à laquelle l'archange Gabriel a annoncé la conception de Jésus, le Sauveur.

Alors que nous allons célébrer la fête de la visitation de la Vierge à sa cousine Élisabeth, confions-nous à cet enfant que Marie porte en son sein et dont la présence fait tressaillir le Précurseur présent dans le sein d'Élisabeth. Confions-nous de toute notre foi alors que « *Depuis des semaines (...) D'épaisses ténèbres couvrent nos places, nos routes et nos villes ; elles se sont emparées de nos vies en remplissant tout d'un silence assourdissant et d'un vide désolant, qui paralyse tout sur son passage (...) Nous nous retrouvons apeurés et perdus*

(...) »⁴ Comme les disciples de l'Évangile, nous nous trouvons tous fragiles et désorientés mais nous savons que nous ne sommes pas du tout abandonnés : nous sommes assurés que notre route est en de bonnes et saintes mains.

Demande

Seigneur, donne-nous d'accueillir ta grâce lorsqu'elle vient en un moment imprévu et inattendu. Que tressaille en nous l'âme au fond des entrailles, se laissant envelopper par l'Esprit Saint. Seigneur, avec la Vierge très sainte, nous voulons apprendre à obéir aux motions de l'Esprit, témoigner et mettre au service les grâces reçues !

Évangile (Lc 1, 39-45)

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.

⁴ Pape François, Moment extraordinaire de prière en temps d'épidémie, 27 mars 2020.

Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

Points de la méditation

1. *En ces jours-là, Marie se mit en route (...)*

À l'Annonciation, l'archange Gabriel avait aussi annoncé la naissance d'un fils dans la maison d'Élisabeth et de Zacharie,⁵ tous deux avancés en âge. Sachant qu'Élisabeth avait besoin de son aide, Marie, « *se mit en route et se rendit avec empressement vers la région montagneuse, dans une ville de Judée* ». ⁶ Un sentiment de solidarité féminine naquit dans ce cœur sensible et bon et, poussée par le besoin de manifester son affection et son attention, elle rejoignit sa cousine. Cette façon d'agir traduit son obéissance aux paroles de l'archange : alors que l'archange lui annonce la venue au monde du Sauveur tant attendu, elle n'hésite pas à prendre la route pour aller servir et accompagner Élisabeth, délivrée de sa stérilité, qui attendait Jean, le précurseur de celui qu'elle-même mettrait au monde.

2. *Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie, l'enfant tressaillit en elle.*

Celui que portait Élisabeth, manifestant la présence de l'Esprit Saint, tressaillit dès l'arrivée de Marie. Élisabeth manifesta son

⁵ Cf. Lc 1, 13.

⁶ Cf. Lc 1, 39.

étonnement, sa surprise et sa joie en s'écriant d'une voix forte : « *Tu es bénie entre toutes les femmes, et le fruit de tes entrailles est béni* »⁷ et, ouvertement et à voix haute, demanda d'où lui venait l'honneur de cette visite de la Mère de son Seigneur.

Le 31 mai 2013, jour de la Visitation, le pape François expliquait que la vie de Marie était construite sur trois principes fondamentaux : l'écoute, la décision et l'action⁸, elle-même résultant des deux premiers principes qui traduisent la puissance de l'Esprit Saint qui l'habite.

Marie sait écouter Dieu. Elle ne fait pas « qu'entendre » plus ou moins distraitemment, mais c'est une « écoute » attentive, accueillante et disponible à répondre. Ici, le jour de la Visitation, les réactions des deux femmes sont réunies par le tressaillement de Jean dans le sein d'Élisabeth.

3. *Alors Elisabeth s'écria d'une voie forte : Tu es bénie entre les femmes.*

Avant Jean, Élisabeth prophétise ; de même, avant la naissance du Seigneur, Marie prophétise elle aussi : elle se donne comme la servante.⁹ Le salut de l'humanité est, donc, prophétisé par ces deux femmes. Mais, en partant visiter Élisabeth, Marie obéissait à l'Esprit qui l'habitait et qui donnait la vie à Jésus, le Sauveur. Ensuite, Jean, le précurseur, manifesta cette même présence avant sa propre Mère

⁷ Lc 1, 42.

⁸ Pape François, 31 mai 2013.

⁹ Lc 1, 38.

qui ne la manifesta qu'en réponse à cette manifestation de Jean, auquel elle donnait vie.

Oui, Marie est bénie entre toutes les femmes.¹⁰ Mais si Marie est bénie entre toutes les femmes, c'est parce que le fruit qu'elle porte pour le donner au monde, est béni. C'est à cause de lui que le sein de Marie est saint. Donc, Marie, est bénie entre toutes les femmes parce que l'enfant qu'elle porte est béni de toute éternité : il est Dieu en Personne et sa présence est bénédiction.

Conclusion

Ce Seigneur que Marie porte est **LE** Sauveur, mon Sauveur : de toute éternité il m'attend. Il veut que je sois « à son image ». Il m'a créé à sa ressemblance.¹¹ *« Mais Dieu est riche en miséricorde ; à cause du grand amour dont il nous a aimés, nous qui étions des morts par suite de nos fautes, il nous a donné la vie avec le Christ : c'est bien par grâce que vous êtes sauvés. Avec lui, il nous a ressuscités et il nous a fait siéger aux cieux. »*¹² écrivait saint Paul aux Éphésiens.

Prière

Seigneur, que mon âme ne cherche qu'à accomplir ta volonté. Mais tu sais tout de la faiblesse qui m'habite et me retient loin de toi.

¹⁰ Cf. Lc 1, 42.

¹¹ Cf. Gn 1, 27.

¹² Ep 2, 4-6.

Seigneur, je sais que tu m'as sauvé et c'est pourquoi je ne peux que me réfugier dans ton amour miséricordieux. Sans toi, je ne peux rien !

Résolution

Me fonder dans la prière de Marie en méditant ces paroles du Magnificat : *« 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. »*