



REGNUM CHRISTI

*Retraite mensuelle*



Noël, une promesse de vie éternelle



***1<sup>re</sup> méditation***

*Admirabile signum*

Naissance de Jésus

***2<sup>e</sup> méditation***

*« Je crois à la résurrection de la chair,  
à la vie éternelle »*

## **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<sup>re</sup> méditation**

### **Naissance de Jésus - *Admirabile signum***

#### **Introduction**

Le 29 novembre 2019, le pape François a signé une lettre apostolique intitulée « *Admirabile signum* » soulignant la signification profonde de la crèche qui représente la naissance de Jésus. Le pape évoque la première crèche vivante avec saint François à Greccio en 1223. Pour le pape, « *la crèche fait partie du processus doux et exigeant de la transmission de la foi* »<sup>1</sup> : « *Évangile vivant qui découle des pages de la Sainte Écriture.* »<sup>2</sup>

#### **Demande**

Que notre désir soit de transmettre les vérités de notre foi chrétienne avec les gestes les plus simples mais les plus profonds et vrais : la crèche manifeste la tendresse de Dieu qui s'abaisse à notre petitesse, affirme le Saint-Père.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Pape François, Lettre apostolique *Admirabile signum*, 10.

<sup>2</sup> *Ibid*, 1.

<sup>3</sup> *Ibid*, 3.

## Évangile (Lc 2, 1-16)

### **Naissance de Jésus et visite des bergers**

*En ces jours-là, parut un édit de l'empereur Auguste, ordonnant de recenser toute la terre – ce premier recensement eut lieu lorsque Quirinius était gouverneur de Syrie. – Et tous allaient se faire recenser, chacun dans sa ville d'origine.*

*Joseph, lui aussi, monta de Galilée, depuis la ville de Nazareth, vers la Judée, jusqu'à la ville de David appelée Bethléem. Il était en effet de la maison et de la lignée de David. Il venait se faire recenser avec Marie, qui lui avait été accordée en mariage et qui était enceinte. Or, pendant qu'ils étaient là, le temps où elle devait enfanter fut accompli. Et elle mit au monde son fils premier-né ; elle l'emballota et le coucha dans une mangeoire, car il n'y avait pas de place pour eux dans la salle commune.*

*Dans la même région, il y avait des bergers qui vivaient dehors et passaient la nuit dans les champs pour garder leurs troupeaux. L'ange du Seigneur se présenta devant eux, et la gloire du Seigneur les enveloppa de sa lumière. Ils furent saisis d'une grande crainte. Alors l'ange leur dit : « Ne craignez pas, car voici que je vous annonce une bonne nouvelle, qui sera une grande joie pour tout le peuple : Aujourd'hui, dans la ville de David, vous est né un Sauveur qui est le Christ, le Seigneur. Et voici le signe qui vous est donné : vous trouverez un nouveau-né emmaillotté et couché dans une mangeoire. »*

*Et soudain, il y eut avec l'ange une troupe céleste innombrable, qui louait Dieu en disant : « Gloire à Dieu au plus haut des cieux, et paix sur la terre aux hommes, qu'Il aime. »*

*Lorsque les anges eurent quitté les bergers pour le ciel, ceux-ci se disaient entre eux : « Allons jusqu'à Bethléem pour voir ce qui est arrivé, l'événement que le Seigneur nous a fait connaître. »  
Ils se hâtèrent d'y aller, et ils découvrirent Marie et Joseph, avec le nouveau-né couché dans la mangeoire.*

## **Points pour la méditation**

Avec le Saint-Père, commentons certains passages de cet épisode. Par cette venue au monde, Dieu manifeste la profondeur de sa bonté : cette Incarnation fait de lui un petit enfant fragile et faible qui nous invite à le prendre dans nos bras.

*1. En ces jours-là, parut un édit de l'empereur Auguste, ordonnant de recenser toute la terre.*

La population se rendit dans son territoire d'origine et Joseph, de la lignée de David, se rendit à Bethléem, avec Marie, son épouse. Là, le temps où elle devait accoucher fut accompli mais, n'ayant pas de place à l'auberge du village, ils se rendirent dans une grotte où se trouvaient des troupeaux. Après la naissance, Marie emmaillota l'enfant et le coucha sur la paille d'une mangeoire pour les animaux. Dans la même région, il y avait des bergers qui passaient la nuit dans les champs.

2. *L'ange du Seigneur se présenta devant eux, et la gloire du Seigneur les enveloppa de sa lumière.*

Une grande troupe d'anges, tout enveloppés de la gloire du Seigneur, volaient au-dessus d'eux. Ces anges leur annoncèrent une grande nouvelle à l'origine d'une grande joie : un Sauveur, envoyé par Dieu, dans la ville de David, venait de naître. Les bergers furent alors saisis de peur et de crainte.

Chantant la gloire de Dieu, les anges célébraient la paix entre les hommes que Dieu le Père aime jusqu'à leur donner un Sauveur. Mais, à leurs chants, les bergers comprirent qu'il s'agissait d'un événement extraordinaire et partirent à Bethléem pour voir ce qui est arrivé.

3. *Ils se hâtèrent d'y aller, et ils découvrirent Marie et Joseph, avec le nouveau-né couché dans la mangeoire.*

Ici, reprenons quelques-uns des commentaires de la Lettre apostolique *Admirabile signum*. Cette crèche est un Évangile vivant et devant elle, « nous sommes invités à nous mettre spirituellement en chemin, attirés par l'humilité de Celui qui s'est fait homme pour rencontrer chaque homme. »<sup>4</sup> Le Seigneur s'est incarné, il a pris notre condition humaine pour s'unir à nous et que nous aussi, nous puissions nous unir à lui.

---

<sup>4</sup> Lettre apostolique *Admirabile Signum*, 1.

La crèche est source d'émerveillement parce qu'elle manifeste la tendresse de Dieu : il nous invite à le rencontrer et à le servir avec miséricorde dans les frères et sœurs les plus nécessiteux.<sup>5</sup>

Plus loin, le Saint-Père évoque notre mode de vie actuel et explique que « *Contrairement à tant de personnes occupées à faire mille choses, les bergers deviennent les premiers témoins de l'essentiel, c'est-à-dire du salut qui nous est donné.* »<sup>6</sup>

En continuant cette Lettre apostolique, nous en arrivons à la grotte décrite par saint Luc, avec Marie et Joseph : « *À l'annonce de l'Ange lui demandant de devenir la Mère de Dieu, Marie répondit avec une obéissance pleine et entière : 'Voici la servante du Seigneur, que tout m'advienne selon ta parole'* »<sup>7</sup> : elle s'abandonne dans la foi à la volonté de Dieu.

À côté d'elle se trouve saint Joseph : « *Il portait dans son cœur le grand mystère qui enveloppait Marie son épouse et, en homme juste, il s'est toujours confié à la volonté de Dieu et l'a mise en pratique.* »<sup>8</sup>

La dernière remarque concerne les mages : « *Sages et riches Seigneurs d'Orient* »<sup>9</sup>, ils offrent l'or, la myrrhe et l'encens, honorant la royauté, la divinité et la sainte humanité de cet enfant qu'ils reconnaissent comme « *le Roi des Juifs* » qui vient de naître »<sup>10</sup>.

---

<sup>5</sup> Cf. Lettre apostolique *Admirabile Signum*, 3.

<sup>6</sup> Ibid, 5.

<sup>7</sup> Ibid, 7.

<sup>8</sup> Ibid, 7.

<sup>9</sup> Ibid, 9.

<sup>10</sup> Mt 2, 2.

## Conclusion

« En regardant la crèche nous sommes appelés à réfléchir sur la responsabilité de tout chrétien à être évangéliste. Chacun de nous devient porteur de la Bonne Nouvelle pour ceux qu'il rencontre, témoignant par ses actions concrètes de miséricorde et de joie, d'avoir rencontré Jésus et son amour. »<sup>11</sup> La crèche fait partie du processus doux et intelligent de la transmission de la foi.

## Prière

Seigneur, merci de cette venue au monde pour nous rassembler dans le cœur de notre Dieu, Créateur, Seigneur et Sauveur. Que cette visite à la crèche me donne la force et l'humilité d'annoncer ton Incarnation rédemptrice.

## Résolution

Dire merci à Dieu qui nous a envoyé son Fils pour ne jamais nous laisser seuls.

---

<sup>11</sup> *Admirabile signum*, 9.



## **2<sup>e</sup> méditation**

**« Je crois à la résurrection de la chair,  
à la vie éternelle »**

### **Introduction**

Croire à la résurrection de la chair et à la vie éternelle consécutive à cette résurrection sont les articles de foi que nous professons avec la prière du Credo chrétien... Nous croyons fermement à la résurrection du Christ et donc à la promesse que saint Paul écrivait aux Romains : *« Celui qui a ressuscité Jésus, le Christ, d'entre les morts donnera aussi la vie à vos corps mortels par son Esprit qui habite en vous. »*<sup>12</sup>

### **Demande**

En ces temps de confinement où nous avons à faire face à des avis nombreux et différents, en ces temps où notre vie nous demande souvent d'approfondir les raisons de nos actes, demandons à l'Esprit Saint et à la Vierge Marie de nous accompagner sur notre chemin.

---

<sup>12</sup> Rm 8, 11.

## **Évangile (Mt 21, 28-32)**

### **Les deux enfants**

*En ce temps-là, Jésus disait aux grands prêtres et aux anciens du peuple : Quel est votre avis ? Un homme avait deux fils. Il vint trouver le premier et lui dit : “Mon enfant, va travailler aujourd’hui à la vigne.” Celui-ci répondit : “Je ne veux pas.” Mais ensuite, s’étant repenti, il y alla.*

*Puis le père alla trouver le second et lui parla de la même manière. Celui-ci répondit : “Oui, Seigneur !” et il n’y alla pas.*

*Lequel des deux a fait la volonté du père ? » Ils lui répondent : « Le premier. » Jésus leur dit : « Amen, je vous le déclare : les publicains et les prostituées vous précèdent dans le royaume de Dieu.*

*Car Jean le Baptiste est venu à vous sur le chemin de la justice, et vous n’avez pas cru à sa parole ; mais les publicains et les prostituées y ont cru. Tandis que vous, après avoir vu cela, vous ne vous êtes même pas repentis plus tard pour croire à sa parole. »*

### **Points pour la méditation**

Cet Évangile nous permet peut-être de rentrer en nous-mêmes et de porter un regard plus ou moins sévère sur notre comportement personnel, sachant qu’au moment de notre départ pour l’éternité, nous aurons aussi une « comptabilité » à mettre en ordre devant la bonté miséricordieuse du Père éternel.

## *1. Jésus disait aux grands prêtres et aux anciens du peuple (...)*

Pour analyser notre comportement, nous avons souvent besoin de contraste et Jésus va se servir de ce contraste pour nous aider à réfléchir sur les conséquences de nos réactions les plus courantes. Notre raison et notre cœur en ont besoin pour juger les événements et la réponse positive à l'amour de Dieu doit être claire. L'Évangile nous donne diverses analyses mettant en évidence les réponses face à différentes situations : le fils prodigue, les vierges sages et les vierges folles qui n'ont pas prévu l'arrivée du Maître et n'ont pas mis d'huile dans leur lampe. Ici, l'histoire analyse le comportement de deux fils, deux sortes d'ouvriers, ceux de la première heure et ceux de la onzième heure. La vie selon la grâce se détache mieux lorsqu'on l'oppose à l'attitude courante des pharisiens au temps de Jésus, c'est-à-dire la vie selon la Loi.

## *2. Lequel des deux a fait la volonté du père ?*

Les grands prêtres, les anciens du Peuple, les Sadducéens, les élites de la nation sont perplexes... Eux n'ont pas reçu le baptême de Jean alors que le « petit peuple » : les bergers nomades, les pauvres gens, les marginaux, les soldats romains, tous ceux qui ne pouvaient pas suivre les prescriptions de la Loi, l'ont reçu. Ils sont souvent venus de loin pour rencontrer Jean et écouter ses prédications alors que les « gens pourvus » ne se mêlaient pas à cette ferveur des « petits ». Donc, les auditeurs du Christ sont pris de court et ne savent pas et ne peuvent pas répondre à la question posée.

### 3. Jean le Baptiste est venu à vous sur le chemin de la justice.

Pour ces docteurs de la loi, ils se réfugient avec le prétexte de ne pas savoir d'où venait l'autorité de Jean. Mais pour le Christ, le salut offert n'est pas une proposition en l'air : et nous pouvons relire le passage de l'Évangile de Matthieu où nous est donné le tableau du jugement dernier où les justes seront récompensés alors que les autres seront punis. Ce jugement résultera de notre comportement ici-bas : chaque fois que nous avons porté secours d'une façon ou d'une autre, en actions ou par la prière et dans n'importe quel domaine : matériel, affectif, financier, ou toutes autres occasions : quand nous aurons ainsi manifesté « la justice divine » envers ceux que nous avons rencontrés, le Christ verra notre démarche comme faite à lui-même. « *Amen, je vous le dis : chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait.* »<sup>13</sup> Ici, nous comprenons qu'il s'agit de la communion des saints.

### Conclusion

« *Ce n'est pas en me disant : "Seigneur, Seigneur !" qu'on entrera dans le Royaume des cieux mais c'est en faisant la volonté de mon Père qui est au cieux.* »<sup>14</sup> Il ne s'agit pas de dire oui et de rester sans rien faire : il faut vivre sa foi et se rendre disponible à l'Esprit Saint. Notre profession de foi nous fait dire que nous croyons à la résurrection de la chair. Chaque jour, je veux savoir vivre à fond le contenu de cette profession dont découle, pour l'éternité, ma place auprès de Dieu !

---

<sup>13</sup> Mt 25, 40.

<sup>14</sup> Mt 7, 21.

## **Prière**

Seigneur accorde-moi la grâce d'avoir ton regard sur mon prochain, d'ouvrir mes yeux et mon cœur lorsque je rencontre quelqu'un qui est seul, triste, sans secours, sans aucune amitié sincère et fidèle : qu'au moins je te prie pour cette personne.

## **Résolution**

Je chercherai non pas à satisfaire mon amour propre mais à aider et soulager les plus pauvres et les plus démunis, les isolés et ceux qui n'ont personne auprès d'eux, en actes et par la prière.