



REGNUM CHRISTI

Retraite mensuelle



Tressaille d'allégresse



1^{re} méditation

La Visitation de la Vierge Marie

2^e méditation

Saint Jean-Baptiste

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 de la Vierge Marie

Introduction

Cette fête, célébrée le 31 mai, permet de méditer sur deux missions indispensables pour le salut humain : mission personnelle et individuelle de deux enfants, Jean-Baptiste et Jésus, envoyés par le Père pour le salut de l'humanité ; missions personnelles, individuelles, différentes mais indispensables et complémentaires, pour la rédemption de chaque être humain : Jean-Baptiste, le Précurseur, fils d'Élisabeth et de Zacharie, envoyé pour annoncer la venue de Jésus, le Rédempteur, le Verbe de Dieu incarné dans le sein de Marie.

Les difficultés, que nous traversons depuis plus d'un an, ne doivent pas empêcher notre cœur de se réjouir de cette commémoration que nous célébrerons avec joie en remerciement envers la bonté divine qui comble de sa grâce l'humanité depuis toujours et jusqu'à toujours.

Demande

Demandons de partager la joie, la sérénité et aussi la sensibilité profonde de ces futures mamans lors de leur rencontre : la joie de Marie venue soutenir sa cousine Élisabeth qui allait donner naissance à Jean le Précurseur, celui qui baptisera Jésus sur les bords du Jourdain. Observons cette délicatesse et cette prévenance auprès d'Élisabeth dont la stérilité avait empêché la venue d'une descendance à Zacharie. Que l'Esprit Saint nous donne enthousiasme et sens de nos responsabilités pour aider et entourer ceux que nous rencontrerons.

Évangile (Lc 1, 39-56)

En ces jours-là, Marie se mit en route et se rendit avec empressement vers la région montagnaise, 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.

Déployant la force de son bras, il disperse les superbes. Il renverse les puissants de leurs trônes, il élève les humbles. Il comble de biens les affamés, renvoie les riches les mains vides. Il relève Israël son serviteur, il se souvient de son amour, de la promesse faite à nos pères, en faveur d'Abraham et sa descendance à jamais. »

Marie resta avec Élisabeth environ trois mois, puis elle s'en retourna chez elle.

Points pour la méditation

Cet Évangile nous montre la disponibilité de la Vierge Marie face à la mission que Dieu lui confie. Son esprit de service est évident tout en restant silencieux.

1. *En ces jours-là, Marie se mit en route et se rendit avec empressement vers la région montagneuse, dans une ville de Judée.*

Luc ne s'étend pas sur cette disponibilité mais il parle d'empressement. Marie part pour une région montagneuse où les secours sont probablement assez restreints. Elle vient aider sa cousine âgée alors qu'elle-même en est aux derniers temps de l'attente de Jésus.

Admirons son courage mais surtout sa foi et sa confiance : l'enfant qu'elle attend est celui qu'elle a accepté de porter après l'annonce de l'ange Gabriel. C'est celui que Dieu lui-même lui confie. Elle vient

auprès d'Élisabeth, sa cousine, et lui offre aide et assistance. Ces deux femmes portent ici la vie de deux êtres appelés à jouer un rôle sans précédent dans toute l'histoire de l'humanité. Au moment où Marie salue Élisabeth, Jean-Baptiste tressaille dans le sein d'Élisabeth. Le Précurseur a senti la présence de Jésus que porte la Vierge Marie.

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

Telles sont les paroles d'accueil de celle qui, elle-même, attendait l'héritier promis au prêtre Zacharie qui avait été désigné pour brûler l'encens au sanctuaire. Alors qu'il se tenait au pied de l'autel, un ange lui annonce la prochaine naissance d'un fils auquel il devra donner le nom de *Jean*, « Yaweh est favorable ». À cet instant et face à cette annonce à laquelle il ne croit pas, Zacharie devient muet.

Effectivement, jusqu'à cet instant, Élisabeth était stérile et subissait les critiques et la mise à l'écart de ses contemporains : situation difficile pour Zacharie qui appartenait à la classe d'Abia alors qu'Élisabeth, pour sa part, descendait d'Aaron, frère de Moïse.

Dès son arrivée, Élisabeth félicite Marie, sa cousine, d'avoir « *cru à l'accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur* », paroles et promesses auxquelles elle-même avait cru et auxquelles elle était restée fidèle. C'est ici une occasion de méditer sur la fidélité de ces deux personnes face aux désirs divins : fidélité silencieuse au quotidien, sans retour, face aux difficultés

quotidiennes et aux attitudes plus ou moins silencieuses de leurs contemporains...

3. *Marie resta avec Élisabeth environ trois mois, puis elle s'en retourna chez elle.*

Fidélité discrète et silencieuse jusqu'à la naissance de Jean-Baptiste. Ici encore, nous pouvons méditer sur cette disponibilité, sur cet esprit d'accompagnement et de remerciement de chacune de ces deux femmes. À la salutation de Marie, Jean, dans le sein d'Élisabeth, a manifesté la présence de Jésus dans le sein de Marie. Le texte ne signale aucune manifestation de la part de Jésus, mais indifférence qui ne traduit pas une indifférence... L'enfant Dieu reste extérieurement calme et personne ne peut dire ce qui s'est réellement passé en lui-même, bien que l'on puisse imaginer que cet instant marque le début de leur vie commune.

Élisabeth comprend que Marie porte l'Enfant rédempteur dont Jean devra préparer et annoncer les chemins sur la terre. Elle bénit Marie en disant : « *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 ?* »

Conclusion

Nous, qui avons été baptisés, portons en nous la vie du Seigneur et nous pourrions peut-être nous demander quels sont les fruits de cette présence en nous dans notre vie quotidienne.

Prière

Réciter et méditer la louange de Marie prononcée dans le Magnificat.

Résolution

Aider et accompagner physiquement, moralement et spirituellement ceux qui souffrent d'isolement et lier des liens d'amitié avec eux.

2^e méditation

Saint Jean-Baptiste

Introduction

Le 24 juin, l'Église célèbre la nativité de Jean-Baptiste, le cousin de Jésus, seul saint dont nous célébrons la naissance. Pour tous les autres, à part Marie et Jésus, nous les célébrons en principe le jour où ils sont nés au Ciel, le royaume éternel.

Les nombreux signes de la naissance de Jean annoncée par un ange à son père Zacharie, officiant au Temple¹ nous sont rapportés par l'Évangile selon saint Luc. Il est alors précisé que l'enfant recevra le nom de Jean,² « Yahvé est favorable ». Mais, doutant de cette annonce, Zacharie devient immédiatement muet « *jusqu'au jour où cela se réalisera* »³.

¹ Cf. Lc 1, 5 ss.

² Cf. Lc 1, 13.

³ Lc 1, 20.

Demande

Seigneur, en ce jour de fête où la grandeur de Jean-Baptiste nous est donnée en exemple, accorde-moi la grâce de méditer sur sa simplicité, sa grandeur, son effacement témoignant de sa profonde humilité, lui dont le Seigneur lui-même disait : « *Oui, je vous le dis, et bien plus qu'un prophète. C'est de lui qu'il est écrit : Voici que j'envoie mon messenger en avant de toi, pour préparer le chemin devant toi.* »⁴ Seigneur, accorde-moi de savoir rester à la place de baptisé que tu m'as accordée pour « préparer ta route ».

Évangile (Mc 1, 4-12)

Alors Jean, celui qui baptisait, parut dans le désert. Il proclamait un baptême de conversion pour le pardon des péchés. Toute la Judée, tous les habitants de Jérusalem se rendaient auprès de lui, et ils étaient baptisés par lui dans le Jourdain, en reconnaissant publiquement leurs péchés.

Jean était vêtu de poil de chameau, avec une ceinture de cuir autour des reins ; il se nourrissait de sauterelles et de miel sauvage. Il proclamait : « Voici venir derrière moi celui qui est plus fort que moi ; je ne suis pas digne de m'abaisser pour défaire la courroie de ses sandales. Moi, je vous ai baptisés avec de l'eau ; lui vous baptisera dans l'Esprit Saint. »

En ces jours-là, Jésus vint de Nazareth, ville de Galilée, et il fut baptisé par Jean dans le Jourdain. Et aussitôt, en remontant de l'eau, il vit les cieus se déchirer et l'Esprit descendre sur lui comme une colombe. Il y

⁴ Mt 11, 9-10.

eut une voix venant des cieux : « Tu es mon Fils bien-aimé ; en toi, je trouve ma joie ». Aussitôt l'Esprit pousse Jésus au désert.

Points pour la méditation

1. *Alors Jean, celui qui baptisait, parut dans le désert.*

L'an quinze du principat de Tibère, la Parole de Dieu fut adressée à Jean, fils de Zacharie et d'Élisabeth pour qu'il aille, dans le désert, près du Jourdain, prêcher un baptême de repentance. Et là, le Précurseur menait une vie d'ascète, se nourrissant de « *sauterelles et de miel sauvage* », vivant ainsi pour rappeler aux populations environnantes la nécessité de conversion identique à celle que les prophètes Osée et Jérémie avaient annoncée plusieurs siècles auparavant. Prêchant une mortification qu'il vivait lui-même, mû par la profonde conviction de la présence du péché, il lançait un appel à la conversion et haranguait les foules, les traitant d'« *engance de vipères* »⁵

2. *Voici venir derrière moi celui qui est plus fort que moi.*

Ce Jean-Baptiste a été envoyé pour préparer le chemin du Christ et annoncer les conditions pour recevoir le Messie promis. Les populations qu'il rencontrait le regardaient comme étant lui-même ce Messie. Ce à quoi il répondait alors en disant : « *Je suis la voix de celui*

⁵ Lc 3, 7.

qui crie dans le désert »⁶ et il annonçait qu'un plus grand que lui viendrait et les accueillerait en les baptisant dans l'Esprit Saint.⁷

3. *En ces jours-là, Jésus vint de Nazareth.*

Jean et Jésus se rencontrèrent sur les rives du Jourdain. Jean, animé d'une humilité profonde, cherchait à rencontrer ce Messie qu'il annonçait et à se laisser guider par lui : il savait que Jésus, l'envoyé de Dieu, était sans péché. Mais c'est Jésus qui, le premier, vint vers Jean et lui demanda à être baptisé : Jean, se demandant comment celui qu'il savait être l'envoyé de Dieu pouvait avoir besoin d'être baptisé, il répondit : « *C'est moi qui ai besoin d'être baptisé par toi et c'est toi qui viens à moi ? Jésus lui répondit : Laisse faire pour le moment, car il convient que nous accomplissions ainsi toute justice.* »⁸

Ici, la réponse de Jésus confirme celle de son Incarnation. Le sens de son baptême est le même que celui de sa première démarche : il veut se faire l'un de nous et ce baptême doit confirmer sa première démarche, celle de son Incarnation. Il nous représente tous, tous les hommes, depuis Adam jusqu'au dernier qui naîtra sur cette terre. Il est le représentant de l'humanité qu'il est venu sauver et remettre dans les mains du Père.

Alors Jean le baptisa...

⁶ Mc 1, 3.

⁷ Cf. Mc 1, 8.

⁸ Mt 3, 14-15.

Conclusion

Jésus confirme donc le sens de sa venue en ce monde : il est venu pour nous remettre dans les mains du Père. Il confirme sa relation avec l'humanité et, comme il l'avait dit à Marie et à Joseph alors qu'il avait douze ans et qu'il était dans le Temple au milieu des docteurs de la Loi : « *Comment se fait-il que vous m'ayez cherché ? Ne saviez-vous pas qu'il me faut être chez mon Père ?* »⁹ Donc, toute sa vie est donnée pour les hommes. Son baptême en est un premier témoignage.

Prière

Seigneur, tu es venu pour nous conduire au Père et tu nous donnes l'exemple de ce que tu attends de nous. Il nous faut donner ton exemple par chacune de nos pensées, de nos attitudes, de nos paroles. Chaque instant doit être vécu avec toi : que ta grâce m'habite et me conduise sur ton chemin.

Résolution

Chercher à chaque instant à vivre selon ce dont le Seigneur est venu nous donner l'exemple, du plus petit au plus grand de tous nos actes en ce monde.

Image de couverture :

Virge à l'Enfant avec saint Jean-Baptiste, Giovanni Sogliani (1492-1544)

⁹ Lc 2, 49.