



REGNUM CHRISTI

*Retraite mensuelle*



## Cœurs unis de Jésus et de Marie



### ***1<sup>re</sup> méditation***

La Visitation de la Vierge Marie

### ***2<sup>e</sup> méditation***

Dévotion au Sacré-Cœur de Jésus

## **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***

### **La Visitation de la Vierge Marie**

#### **Introduction**

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

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

#### **Demande**

Demandons de partager la joie, la sérénité et aussi la sensibilité profonde de ces deux 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 la délicatesse et la prévenance de Marie auprès d'Élisabeth dont la stérilité n'avait permis aucune 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 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. 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. Bien que silencieux, son esprit de service est évident et touche notre sensibilité humaine.

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 va 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. Il est celui que Dieu lui confie. Elle vient auprès d'Élisabeth, sa cousine, pour lui offrir aide et assistance. Ces deux femmes portent ici deux êtres qui joueront un rôle unique dans toute l'histoire de l'humanité. Au moment où Marie salue Élisabeth, Jean-Baptiste tressaille dans le sein de sa Mère. 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, 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 qui le surprend profondément, 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, la huitième des classes sociales 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 dites de la part du Seigneur, paroles et promesses auxquelles elle-même avait cru et auxquelles elle était restée fidèle.

Ceci nous invite à méditer sur la fidélité de ces deux personnes face aux désirs divins : fidélité silencieuse, sans retour, face aux difficultés quotidiennes et aux attitudes plus ou moins réservées de leurs contemporains.

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

C'est une fidélité discrète et silencieuse jusqu'à la naissance de Jean-Baptiste. Ici encore, nous pouvons méditer sur cette disponibilité, cet accompagnement et les remerciements de chacune de ces deux femmes. Lors de la salutation de Marie à Élisabeth, Jean, dans le sein d'Élisabeth, manifesta la présence de Jésus dans le sein de Marie. Le texte ne signale aucune manifestation de la part de Jésus, mais le silence ne traduit pas l'indifférence. L'Enfant-Dieu reste extérieurement calme et personne ne peut dire ce qui s'est réellement passé en lui-même, alors que cet instant marque le début de leur vie commune.

Élisabeth comprend que celui que porte Marie est le « Rédempteur » dont Jean devra préparer et annoncer les chemins sur la terre : Élisabeth manifeste la reconnaissance de la mission de son enfant en face du Fils de Marie : *« 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 : savons-nous accomplir la mission que nous confie notre baptême auprès de nos contemporains ? Demandons-nous quels sont les fruits

de cette présence en nous dans notre vie quotidienne. Sommes-nous « au service » du Seigneur ?

Aujourd'hui, au milieu des difficultés et des souffrances nombreuses, variées et qui, souvent, paraissent insurmontables, notre nature humaine physiquement, moralement, mentalement et spirituellement est fragilisée, épuisée, fatiguée, et ne sait pas se réfugier dans l'amour du Père.

### **Prière**

Réciter et méditer la reconnaissance 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<sup>e</sup> méditation***

### **Dévotion au Sacré-Cœur de Jésus**

#### **Introduction**

Le vendredi après la fête du Saint-Sacrement, au mois de juin, on célèbre le Sacré-Cœur de Jésus. Cette dévotion au cœur de chair du Christ est apparue à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle grâce à saint Jean Eudes mais surtout aux révélations faites à Marguerite Marie Alacoque à Paray-le-Monial qui, un matin, voit le Cœur du Christ entouré d'une couronne d'épines et surmonté d'une croix. Chaque battement de ce divin Cœur émet une chaleur traduisant l'amour infini de ce Cœur divin envers les hommes : les justes comme les pécheurs, les sages, les angoissés et tous les autres.

## **Demande**

Seigneur, que ce temps de méditation me permette de comprendre le fruit de ce don total pour chacun d'entre nous, quelle que soit notre reconnaissance envers toi. Oui, Seigneur, tu es le Bon Pasteur venant au secours de chacun des agneaux de ton troupeau.

## **Évangile (Jn 19, 31-37)**

*Comme c'était le jour de la Préparation (c'est-à-dire le vendredi), il ne fallait pas laisser les corps en croix durant le sabbat, d'autant plus que ce sabbat était le grand jour de la Pâque. Aussi les Juifs demandèrent à Pilate qu'on enlève les corps après leur avoir brisé les jambes.*

*Les soldats allèrent donc briser les jambes du premier, puis de l'autre homme crucifié avec Jésus. Quand ils arrivèrent à Jésus, voyant qu'il était déjà mort, ils ne lui brisèrent pas les jambes, mais un des soldats avec sa lance lui perça le côté ; et aussitôt, il en sortit du sang et de l'eau. Celui qui a vu rend témoignage, et son témoignage est véridique ; et celui-là sait qu'il dit vrai afin que vous aussi, vous croyiez. Cela, en effet, arriva pour que s'accomplisse l'Écriture : Aucun de ses os ne sera brisé.*

*Un autre passage de l'Écriture dit encore : Ils lèveront les yeux vers celui qu'ils ont transpercé.*

## Points pour la méditation

1. *Les Juifs demandèrent à Pilate qu'on enlève les corps après leur avoir brisé les jambes*

Les bourreaux viennent de crucifier les trois accusés mais, selon la loi juive, ceux-ci doivent être descendus de leur croix pour ne pas être exposés pendant « *le Sabbat qui était un grand jour* », au regard des passants et éviter un mouvement instinctif permettant de dégager leur cage thoracique et sauvegarder quelques instants une respiration instinctive, en prenant appui sur leurs jambes. Jésus, lui, était déjà mort : donc, un soldat lui perça le côté.

*Aucun de ses os ne sera brisé...* Donc, pour Jésus, il était inutile de lui briser les jambes et le coup de lance prédit dans plusieurs passages de l'Écriture est confirmé (cf. Ex 12, 46 ; Ps 33, 21).

2. *Ils regarderont vers celui qu'ils ont transpercé.*

Au III<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, le prophète Zacharie avait annoncé un Messie crucifié (Za 12, 10) vers lequel les hommes tourneraient leur regard : cette prophétie a aussi servi de texte de méditation au pape Benoît XVI<sup>1</sup>. Pour lui, ce verset pouvait « *alimenter notre réflexion et guider notre halte avec Marie et Jean en méditant sur le sacrifice de Celui qui, sur la croix, offre sa vie pour le salut de l'humanité entière* ».

---

<sup>1</sup> BENOÎT XVI, *Message pour le Carême 2007*.

Nous pouvons aussi prolonger notre réflexion les écrits de Marguerite Marie Alacoque à laquelle Jésus a révélé son sacrifice pour le salut de chacun des êtres humains qu'il a créés, qu'il crée et qu'il créera jusqu'au dernier jour. Cette méditation pourrait nous permettre de méditer sur la profondeur de son amour pour chacun d'entre nous jusqu'au dernier qui naîtra sur cette terre : le Christ est celui-ci, comme pour chacun d'entre nous.

### 3. *Et aussitôt, il en sortit du sang et de l'eau.*

Ce verset a permis à de très nombreux chrétiens de méditer sur cette miséricorde divine. Un grand nombre de méditations ont été proposées pour approfondir ce que pouvait dignifier cette eau et ce sang versés par la plaie du Cœur du Christ transpercé par le glaive. Mais ici, sœur Faustine de la miséricorde nous laisse une piste sur laquelle nous pouvons avancer pas à pas. L'eau lave et purifie tandis que le sang témoigne de la miséricorde et traduit cette source intarissable de ce Cœur divin incarné, source dont nous avons tous besoin.

Bien évidemment, le *Petit Journal* de sœur Faustine n'est pas le seul document de sa mission. Mais elle nous y laisse un témoignage très profond et très documenté promettant l'appui du Seigneur et son amour. On y trouve des conseils et de nombreux thèmes de réflexion tels que : « *Dis à l'humanité de se blottir dans mon cœur miséricordieux et je la comblerai de paix.* »<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> SŒUR FAUSTINE, *Petit Journal*, 1058.

## Prière

« *Dieu saint, Dieu fort, Dieu éternel, prends pitié de nous !* » Nous avons un infini besoin de toi !

## Résolution

Méditer ces paroles de Sœur Faustine : « *Ô Sang et Eau, qui avez jailli du Cœur de Jésus, comme source de miséricorde pour nous, j'ai confiance en vous !* »<sup>3</sup>

Ou réciter le chapelet de la miséricorde de Sœur Faustine.

Photo de couverture :  
Fra Angelico, *La Visitation*, 1434.

---

<sup>3</sup> SŒUR FAUSTINE devant le tableau du Christ miséricordieux de Vilnius, 1934.