

RETRAITE EN LIGNE : Cette retraite peut se faire à tout moment de l'année

JOUR 1

Vie spirituelle

Le Silence

Arrivant presque à la fin de ce premier jour de retraite, nous allons réfléchir ensemble, à une attitude intérieure importante que la tradition de l'Eglise appelle « le silence intérieur».

En effet, **le silence intérieur est indispensable à notre prière et aussi à nos activités quotidiennes si nous désirons vraiment entrer en relation avec le Seigneur et nous mettre concrètement à sa suite.**

Ce silence - qui peut nous faire un peu peur- n'est pas un vide, une absence mais bien plutôt une présence de tout notre être, orienté vers l'écoute du Seigneur.

C'est la grâce que nous pouvons demander à ce moment de notre journée : *« Seigneur, apprends-moi à « prêter l'oreille de mon cœur » comme disait St Benoît ; fais-moi la grâce du silence intérieur ».*

Prenons d'abord conscience de ce qui se passe chaque jour : quantité de bruits, de paroles, de pensées, nous assaillent à longueur de temps, à la maison, au travail, dans la rue. Et parfois, nous aspirons au silence ! Quand on peut enfin le goûter un peu, dans un coin reculé de la maison, à la campagne, dans une église ou ailleurs, nous constatons qu'il nous fait du bien.

Alors, on peut se demander : l'absence de bruits extérieurs est-elle indispensable pour vivre en chrétien tous les aspects de notre vie, y compris la prière ? Non, bien-sûr, sinon il faudrait vivre en permanence avec des boules « quies », ou bien partir au désert !

Le silence n'est pas une fin en soi. Ce qui est important, ce n'est pas de vouloir que cessent tous les bruits, toute la rumeur du monde car tout cela nous parle aussi de Dieu et des autres !

Mais ce qui importe, et qui est à notre portée, c'est que, de temps en temps, en particulier quand nous souhaitons prendre un moment de prière, nous puissions faire silence en nous-mêmes.

Pourquoi donc ? Pour que le Seigneur puisse venir à notre rencontre et que nous puissions mieux entendre ce qu'il veut nous dire.

Alors surgit une nouvelle question : comment parvenir à vivre le silence intérieur pendant ces jours de retraite dans la vie quotidienne ? C'est un peu un défi, c'est vrai !

Le silence ne s'installera pas en nous, si nous n'y apportons pas consciemment notre participation active. En effet, notre « cinéma intérieur » habituel a du mal à ralentir et à s'arrêter ! Ce sont nos préoccupations sans cesse ressassées, des pensées qui nous emmènent ailleurs, tel souci qui ne nous lâche pas.

Il faut donc nous aider nous-mêmes à entrer dans le silence intérieur en pratiquant quelques petits exercices : par exemple, en ce qui concerne des aspects extérieurs, nous pouvons décider d'éteindre notre portable ou la télévision à tel moment, trouver un lieu où se mettre un peu à l'écart.

Mais surtout, et c'est le plus difficile, il s'agit de nous abstenir de faire la conversation avec nous-mêmes c'est à dire de cesser de remuer les soucis, les problèmes, les souvenirs, de nous abstenir d'entretenir nos peurs, nos jalousies, et bien d'autres choses encore !

Il s'agit donc essentiellement de nous déprendre de nous-mêmes pour tourner entièrement notre cœur vers le Seigneur, pour nous mettre sous son regard, être présents et en attente de la rencontre. C'est bien une grâce à lui demander car, de nous-mêmes, c'est souvent impossible !

Ces petits exercices, laborieux au début et à reprendre régulièrement, conduiront progressivement mais sûrement, au silence intérieur qui nous permettra d'entendre le Seigneur et d'entrer en dialogue avec lui. Car silence et parole sont indissociables.

Nous pouvons aussi nous aider de paroles de sagesse de tel ou tel écrivain. En voici quelques-unes :

- « Pas de parole vraie et profonde qui ne jaillisse du silence ».
- « Pas de silence authentique qui ne débouche sur une parole tournée vers les autres ».
- « Silence et paroles se fécondent mutuellement. Il en est de même pour nous dans notre relation avec Dieu ».
-

Terminons notre rencontre en écoutant ce que disait Madeleine DELBREL, cette laïque, grande mystique du XXème siècle, missionnaire dans la ville d'Ivry :

« Si notre amour demande du temps,
L'amour de Dieu se joue des heures,
Et un cœur disponible et silencieux
Peut être bouleversé par lui,
En un instant... »

Hélène Daccord, xavière

RETRAITE EN LIGNE : Cette retraite peut se faire à tout moment de l'année

JOUR 1

Prière d'alliance

« ME VOICI »

Prier, c'est parler à Dieu « comme un ami parle avec son ami ». Quand je suis avec un ami, j'aime l'entendre me parler de ce qui l'intéresse, de ce qu'il vient de faire.

J'aime aussi lui parler de ce qui me concerne, me tient à cœur ou me préoccupe ; je lui raconte ce que je viens de vivre, je lui dis ce que j'ai l'intention de faire dans les jours qui viennent. Je lui fais assez confiance pour lui faire confiance.

Quand je parle avec un ami, il m'arrive aussi d'être distrait, de faire semblant de l'écouter en étant ailleurs, en pensant à autre chose tout en gardant mon regard sur lui : c'est que je pense déjà à ce que j'ai envie de lui dire ; sa parole me fait espérer son écoute, et mon désir de lui parler risque de m'empêcher de l'écouter. C'est le jeu du dialogue et de l'affection.

Dans ma prière, j'aime écouter la parole de Dieu en étant attentif à ce qu'Il me dit. Ainsi, ce matin, je me suis exercé(e) à l'écouter dans la rencontre de Jésus et de Zachée. J'aime aussi prier avec ma vie.

Chacune de nos journées, en effet, est une page d'Évangile. Dieu m'y fait signe de toutes sortes de manières, à travers ce qui est arrivé pour moi, autour de moi et dans le monde : des signes de sa bonté, de sa présence agissante au cœur du monde. Ma journée se termine en devenant la matière de ma prière : il y a des bonnes nouvelles de guérison, de résurrection ; mais aussi des histoires d'agonie...

J'aime ainsi raconter à Dieu ce que je viens de faire, ce qui a laissé des traces dans ma chair, sur mes mains ou mes jambes, ce qui me fait mal à la tête ou battre le cœur ; j'aime évoquer le visage, le regard, les larmes ou le sourire de ceux et celles que je rencontre, avec qui je

travaille. J'aime lui parler de mes combats, et même de mes refus, de ce que j'ai vécu de facile ou de difficile.

Il me faut donc apprendre à « relire », à me remémorer fidèlement l'histoire de ma journée ; à trouver de quoi sentir et goûter cette histoire.

Cela peut se décliner dans un moment de prière très simple que l'on peut résumer en 4 mots : Me voici, Merci, pardon, S'il te plaît.

C'est ce que l'on appelle la prière d'alliance. Et c'est ce que nous allons vivre maintenant.

Emmanuèle Jacquart, xavière

Prière d'alliance

Je me rends présent à Dieu, en lui disant : *Seigneur, me voici.*

Cette attitude est importante, c'est peut-être le moment le plus important de ma prière.

Plus que le passé, ce qui importe, c'est ce moment avec le Seigneur, maintenant.

D'un geste (un signe de croix, une inclination...), je me tourne vers Toi, Seigneur, qui es la source et la finalité de ma vie ; l'espace d'un instant, je considère comment Tu me regardes. Dans le silence de mon cœur, je te dis : « *Seigneur, me voici* ».

* * *

Ce soir, nous allons nous arrêter sur : « me voici » ...

ME VOICI... comme l'avaient dit Abraham, Moïse, Isaïe, Marie, le Seigneur Jésus lui-même, et bien d'autres. Ces deux mots (me voici) sont la réponse que le Seigneur attend de chaque personne qu'il a créée.

ME VOICI... Je m'offre au Seigneur, avec le désir qui m'habite, le désir de vivre, de naître à nouveau comme Nicodème ; ce désir qui est en fait mon désir de Dieu.

ME VOICI... Je m'offre à Lui tel(le) que je suis.

* * *

Je demande au Seigneur sa grâce pour qu'Il m'éclaire, car Il est le seul qui puisse me révéler la vraie teneur de ce que j'ai vécu.

1^{er} point

Je regarde ma journée : mon temps de prière avec Zachée, mes activités de ce jour, mes temps de repos, mes rencontres...

Seigneur, permets que je voie ma journée selon ton cœur et ton regard. Je n'ai pas de crainte car tu es un Dieu miséricordieux, Dieu de vie, d'amour, de vérité.

2^{ème} point

Je prends conscience de ce que ces différents moments de ma journée ont produit en moi : amour, joie, paix, crainte, colère, douleur...

J'en parle au Seigneur...

3^{ème} point

Et je peux me demander : comment ai-je vécu ce « me voici » pendant cette journée... ? Comment ai-je été présent.e à moi-même, aux autres, à Dieu ?

Je me confie au Seigneur...

Fin de la prière

J'achève ce temps de prière en me confiant à Marie, qui a su dire « me voici » :

Je vous salue Marie, pleine de grâce

Le Seigneur est avec vous

Vous êtes bénie entre toutes les femmes

Et Jésus, le fruit de vos entrailles est béni.

Sainte Marie Mère de Dieu

Priez pour nous, pauvres pécheurs

Maintenant et à l'heure de notre mort. Amen.