

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

JOUR 4

Vie spirituelle

Le discernement

Savons-nous vraiment ce qui se passe dans notre cœur ?

Quand quelqu'un nous demande « **comment vas-tu ?** », nous répondons de plusieurs manières, selon les jours, et selon l'humeur du moment.

Cela peut aller de « ça va bien, merci », sur un ton plus ou moins convaincu, à « ça va pas fort, j'ai plein d'ennuis » !

A d'autres moments, nous sentons en nous des tiraillements, un certain malaise, des alternances de joie et de tristesse, une difficulté à nous ouvrir aux autres et cela peut changer à plusieurs reprises au cours de la journée.

Il y a donc du mouvement en nous, ça bouge en nous, il se passe quelque chose en nous !

Bien souvent, volontairement ou pas, nous ne prêtons pas attention à ces mouvements intérieurs et nous nous disons : « allez, avance, ça ira mieux demain, y a pire situation que la tienne ! ».

C'est une manière de faire, ça peut parfois aider à vivre, au moins pour un temps, mais à la longue, c'est épuisant et cela peut également conduire à une impasse !

Ignace de Loyola, au XVI^e siècle, s'est affronté à ce problème et, s'appuyant sur sa propre expérience, il nous propose d'apprendre à repérer ce qui se passe en nous, pour que nous n'en soyons pas « esclaves » mais que nous restions maître du choix que nous avons fait, de mener notre vie selon l'Esprit de Dieu.

Il nous propose donc de nous entraîner au **discernement** des mouvements intérieurs qui nous habitent, au discernement spirituel.

Discerner, c'est trier : identifier ce qui est bon pour nous, ce qui nous porte vers davantage de vie pour l'accueillir et le développer, et, par ailleurs, identifier ce qui nous freine ou cherche à diminuer le courant de vie en nous, pour l'éliminer.

A **son baptême**, le chrétien reçoit le don de l'Esprit-Saint qui le rend capable de s'ajuster toujours davantage à Dieu, pour demeurer en lui, quelles que soient les circonstances faciles ou difficiles de sa vie.

Le discernement spirituel est **un don reçu de Dieu**, don à demander régulièrement dans la prière, mais en même temps, ce discernement ne peut **pas se faire sans nous**. En effet, Dieu n'agit jamais à notre place. Il fait sa part et nous avons à faire la nôtre, en utilisant toutes nos facultés humaines, notre intelligence, notre affectivité, notre vouloir. Oui, l'Esprit-Saint agit à travers tout ce que nous sommes.

Discerner selon l'Esprit de Dieu ne peut se vivre qu'en présence du Seigneur, en nous mettant à son écoute, dans un moment ou un endroit un peu retiré si possible. **Le discernement spirituel concerne tous les aspects de notre vie**. Il s'exerce de manière habituelle dans *notre vie quotidienne*, au jour le jour, et aussi *au moment où nous avons des choix à faire, petits ou grands*.

Arrêtons-nous quelques instants sur le discernement dans la vie quotidienne :

Dans la vie quotidienne, celui ou celle qui veut mener sa vie selon l'Esprit de Dieu rencontre inévitablement des obstacles sur son chemin, c'est le lot de toute vie ! Il peut alors ressentir des tiraillements, un combat à l'intérieur de lui-même, combat entre des forces contraires, les forces du bien et celles du mal.

Les forces du bien, le « bon esprit » comme dit Ignace, ou encore l'Esprit *consolateur* est porteur de vie. Il nous entraîne vers la louange, la paix, la joie, l'amour, le service, la vérité, la réconciliation et bien d'autres vertus. Il apporte la *consolation*.

A l'inverse du « bon esprit », le « mauvais esprit », « l'esprit du monde », essaie de nous faire abandonner la source de vie qui est en nous. Il nous embrouille, nous trompe ; il utilise l'accusation, le mensonge, la division, le mépris et bien d'autres ruses ! Il nous entraîne dans la désolation.

Or, seul, l'Esprit de Dieu peut nous donner la force qui nous rendra capables de surmonter peu à peu les obstacles, de prendre notre vie en main avec davantage de courage, d'être bien vivants et actifs au cœur de la société et de l'Eglise.

Alors, comment s'y prendre pour repérer ces divers esprits en moi ?

Comment savoir si ce que je ressens vient de l'Esprit de Dieu ou de l'esprit du mauvais ?

De manière habituelle, je peux « m'entraîner » le soir à repérer les mouvements intérieurs, positifs ou négatifs, éprouvés en moi, pendant la journée.

Par exemple, un élan de joie, un moment de jalousie ou d'amertume, une rencontre qui m'a rendu(e) heureux(se), etc.

Je les identifie, j'en prends conscience et je les présente simplement au Seigneur en me tenant devant lui, sans me juger - *ce serait une manière de me retourner sur moi-même au lieu de me tourner vers Dieu* -, et en lui disant en toute confiance : « *Seigneur, me voici, tel que je suis ! Viens en moi et donne-moi ta force pour vivre davantage en disciple.* »

C'est la prière d'alliance dont nous avons déjà commencé à parler et dont les 4 mots-clés sont : « Me voici, Merci, Pardon, S'il te plaît. »

A certains moments, nous avons **des choix à faire**, plus ou moins importants, **des décisions à prendre**. Cela peut nous inquiéter, nous agiter, nous faire éprouver hésitations et indécision.

Dans ces situations, le discernement est là encore une aide très précieuse pour nous aider à prendre du recul et à y voir plus clair, pour ne pas nous laisser entraîner trop vite par nos sentiments spontanés, par notre affectivité, notre générosité ou notre intelligence.

Alors, que faire dans ces situations ?

Ignace, comme toujours, recommande de se mettre d'abord en présence du Seigneur. Je lui demander de me donner son Esprit-Saint pour m'éclairer et incliner mon cœur vers ce qu'il veut faire en moi, vers ce qu'il attend de moi.

Ceci fait, je procède par étapes :

- **La 1^{ère} étape** consiste à formuler clairement le choix à faire, à poser une question simple : par exemple « Est-il préférable que je quitte mon travail actuel, oui ou non ? »
- **Dans la 2^{ème} étape**, je me sers de *ma raison* pour réfléchir aux motivations « pour » et « contre » quitter mon travail, aux avantages et aux inconvénients. J'en dresse une liste par écrit.
- **Dans la 3^{ème} étape**, il s'agit de « peser » ces avantages et ces inconvénients, sous le regard de Dieu, avec la lumière que me donne l'Esprit Saint. J'écoute *les sentiments, les émotions* qui se produisent en moi, à l'idée de quitter mon travail et j'essaie de voir, à la fin de ce temps de prière en présence de Dieu, de quel côté penche la balance.

Si le choix envisagé produit en moi un grand emballement qui me fait voir toute la vie en rose, je reste prudente, cela pourrait être une illusion, une tromperie du mauvais esprit, car, dans la vraie vie, tout n'est pas rose tout le temps, nous le savons bien !

En revanche, si le choix envisagé suscite en moi le calme, la sérénité, même avec quelques inquiétudes qui cependant n'atteignent pas en profondeur la paix intérieure que j'éprouve, alors, la probabilité est grande que je sois sur le bon chemin car la paix est l'œuvre du « bon esprit ».

J'accueille alors ce qui me paraît être la bonne décision.

- Enfin, **je présente ce choix à Dieu dans la prière** : ce qui se passe en moi, va me faire sentir si la décision prise est bien en accord avec le désir de Dieu. Le Seigneur me le confirmera par la paix, la joie intérieure.

Et si j'en ai le désir et la possibilité, je n'hésite pas à parler de ce discernement à une personne de confiance.

Ainsi, le discernement spirituel, pratiqué au quotidien dans la prière d'alliance et, plus occasionnellement dans les choix à faire, me permet de mener ma vie chrétienne, sous le souffle de l'Esprit de Dieu.

Hélène Daccord, xavière

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

JOUR 4

Prière d'alliance

« S'IL-TE-PLAIT »

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 confidence.

Dans ma prière, j'aime écouter la parole de Dieu en étant attentif à ce qu'Il me dit. 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.

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.

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 prenons à nouveau un moment devant le Seigneur ; après le temps du « Me voici », du « Merci » et de la demande de PARDON, nous nous attarderons sur **DEMAIN.**

De fait, la vie n'est pas finie : chaque soir, je m'offre à poursuivre la route. **S'IL TE PLAÎT, Seigneur, comment allons-nous vivre, nous deux, demain ? Donne-moi le goût de poursuivre la route avec Toi.**

* * *

1er point

Je regarde ma journée : mon temps de prière, la rencontre de Jésus et des premiers disciples. Je regarde mes activités de ce jour...

Je laisse remonter à ma mémoire les événements. Je dépose devant le Seigneur mes soucis, mes appréhensions.

Pour toute bonne chose vécue, je lui dis MERCI, pour tout ce qui m'a entraîné loin de lui, des autres et de moi-même, je lui demande PARDON.

2ème point

A partir de cette reconnaissance des dons de Dieu, puis du péché qu'ils me révèlent, comment continuer ? Quel pas faire demain, **Je prends le temps de m'interroger : Quel pas, quelle vigilance, quelle attitude ou quelle démarche faire pour rester en alliance avec le Seigneur ?**

3ème point

Seigneur, fort de tes dons et de ta miséricorde, je sais maintenant que je peux repartir, confiant ; que, demain, Tu seras avec moi sur ma route.

Je t'offre par avance ma journée de demain : tel événement heureux, telle rencontre, les personnes que j'aime et celles que je crains ; mon travail, ma famille ; tel souci, telle appréhension : **je les mets entre Toi et moi. Je te prie pour tous.**

Fin de la prière

J'achève ce temps de prière avec le Seigneur Jésus qui nous a appris à prier, en disant tout le Notre Père :

Notre Père qui es aux cieux, Que ton Nom soit sanctifié, Que ton Règne vienne
Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour,

Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés,
Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du Mal.

Car c'est à toi qu'appartiennent le Règne, la puissance et la gloire pour les siècles des siècles.

Amen !