

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

JOUR 5

Vie spirituelle

Vivre le combat spirituel,
Discerner entre l'Esprit de Dieu et l'esprit du mal,
et choisir qui nous voulons servir

Telle est la question qui va nous occuper ce soir. En effet, comme nous le disions hier, nous sommes traversés par différents « *mouvements intérieurs* » :

- tantôt des mouvements intérieurs de joie, de paix, d'envie de vivre et de rencontrer les autres,
- tantôt, au contraire, des mouvements intérieurs de tristesse, d'inquiétude, de découragement, de goût à rien.

Et nous sommes souvent ballotés de l'un à l'autre !

Jésus lui-même a connu ces alternances de mouvements intérieurs : ne le voyons-nous pas tantôt « tressaillir de joie sous l'action de l'Esprit », tantôt « pleurer sur la ville de Jérusalem ou la mort de son ami Lazare » ?

Au XVI^e siècle, Ignace de Loyola, à partir de sa propre expérience de ces mouvements, en a tiré une pratique du discernement spirituel pour pouvoir **reconnaître ces mouvements intérieurs, s'orienter selon ceux qui viennent de l'Esprit de Dieu** et rejeter les suggestions et mouvements venant de « l'ennemi de la nature humaine », ainsi qu'il nomme l'esprit du mal. Ce qui est l'objet même du combat spirituel, du combat pour notre liberté d'enfants de Dieu.

Ce soir, nous allons continuer à approfondir cela.

1- Comment entrer dans le discernement des mouvements intérieurs ?

Si nous avons reconnu ces mouvements qui nous habitent, comment les discerner ?

Il s'agit essentiellement et tout d'abord d'écouter Dieu qui nous parle quand nous prions, de « prêter l'oreille de notre cœur », comme dit St Benoît.

Mais une objection arrive tout de suite : **Comment savoir que c'est bien Dieu qui me parle, et que je ne me parle pas à moi-même ?**

Quand je prie, Dieu est déjà là, il me précède : il me parle à travers sa Parole et **ce que je peux constater**, ce sont *les effets, les conséquences, les fruits* de sa Parole en moi : sa Parole me touche, m'affecte, me dérange, ou me conforte, mais elle ne me laisse pas indifférent(e).

Sa Parole peut aussi être silencieuse, mais, quoi que je ressente, Dieu me parle.

Et j'apprends peu à peu à « écouter », à reconnaître en moi ces mouvements intérieurs, ces « motions » qui sont des indications pour trouver la bonne direction, dans ma marche à la suite du Christ.

Il ne s'agit donc pas d'une introspection psychologique mais d'une « écoute attentive » pour que grandisse en moi ma relation de disciple, d'ami du Seigneur.

C'est pourquoi **après** le temps de prière, dans un moment que l'on appelle la « relecture » : un temps calme, de quelques minutes, il est bon de s'interroger :

- quels sont les mots ou les passages du texte qui ont retenu mon attention et qui m'ont touché ?
- Qu'est-ce que cela a suscité en moi ? : joie, paix ou crainte, révolte, inquiétude ?
- Quels désirs, quels dynamismes sont nés en moi ? etc.

Je peux ainsi apprendre à être attentif(ve) à ce que Dieu veut me dire, à « discerner » c'est à dire à repérer ce qui m'a mis(e) dans une joie profonde ou bien dans une grande désolation. C'est d'ailleurs la même démarche que nous faisons dans la prière d'alliance.

2 - Comment pouvons-nous repérer ce qui vient de l'Esprit de Dieu et ce qui vient de l'Esprit du mal ?

- ***L'Esprit de Dieu nous porte toujours vers la vie, vers l'ouverture aux autres.***

La Lettre de St Paul aux Galates (5,22) nous le rappelle :

« Voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi....Puisque l'Esprit nous fait vivre, marchons sous la conduite de l'Esprit. »

La présence de l'Esprit dans nos vies engendre ce qu'Ignace appelle « la consolation spirituelle », c'est-à-dire, selon ses propres mots : « *toute augmentation de foi, d'espérance, de charité* » (*Exercices spirituels, n°316*).

Un dynamisme nouveau, ou renouvelé, nous habite, que nous repérons grâce à ces « fruits » qu'il laisse en nous.

- ***L'esprit du mal se montre là où nous repérons des forces adverses qui provoquent en nous des mouvements contraires à ceux de la vie.***

Cela se traduit de bien des façons : découragement, envie d'arrêter la prière, peur, repli sur soi, mensonge, désordre intérieur ; en bref, il s'agit de toutes sortes de mouvements intérieurs qui freinent notre dynamisme de vie ou lui font carrément obstacle.

Parfois, l'esprit mauvais se sert de ruses pour nous attirer dans son sens. Pour employer une expression familière, on peut dire qu'il « nous passe la main dans le dos », c'est à dire qu'il nous flatte, nous fait sentir que nous sommes quelqu'un de bien, mais cela, pour nous amener ensuite dans son sens, à lui !

C'est alors que l'Esprit de Dieu peut venir à notre aide, en nous faisant, par exemple ressentir une certaine tristesse, un état de « désolation ». Il veut ainsi nous « réveiller », attirer notre attention sur le piège et nous signifier que la vie n'est pas de ce côté-là ! Apprenons à reconnaître sa présence bienveillante dans ces cas particuliers !

- **Il arrive aussi que nous éprouvions aridité et sécheresse dans la prière et que nous ayons l'impression que Dieu se tait.**

Nous nous interrogeons : « D'où cela vient-il ? Dieu nous aurait-il abandonnés ? Est-ce le Mauvais qui est à l'œuvre ?

Dans cette situation, il convient aussi de discerner pour repérer la cause possible de cette aridité.

Est-elle due à une négligence de ma part ? Je peux alors m'interroger sur la manière dont j'ai préparé cette rencontre avec le Seigneur, dont je me suis mis(e) en sa présence et sur d'autres conditions matérielles comme le choix du lieu ou de l'heure.

Mais, il se peut aussi que Dieu se taise pour m'aider à grandir dans une relation de totale confiance envers lui. Je suis alors invité(e) à tenir bon, à durer dans la foi.

Cette épreuve m'amènera peut-être à reconnaître que Dieu ne se manifeste pas seulement de manière sensible, par des motions, des élans du cœur, mais aussi parfois dans le silence. Il me faut tenir bon, dans la patience et dans la foi que la consolation viendra en son temps. Cette épreuve peut fortifier ma foi.

3- Ainsi, chacun de nous est le lieu « d'un combat spirituel », d'une lutte entre l'Esprit de Dieu qui veut nous faire avancer vers la vie et l'esprit du mal qui veut nous en empêcher.

Comment faire alors, pour retrouver la paix quand on est pris dans ces diverses formes de combat ?

Tout d'abord, *demander au Seigneur son aide et la grâce* d'y voir clair, et de choisir le chemin de la vie. Nous rappeler que c'est bien lui que nous voulons servir !

Puis, comme le recommande Ignace, *ne pas prendre de décision* dans un tel moment de « mal-être », de « désolation » mais s'en tenir aux décisions prises précédemment, librement, en période de « consolation ».

Ensuite, *repérer, identifier*, dans les flux et les reflux des mouvements intérieurs, les courants qui nous portent vers Dieu et les courants qui nous entraînent à la dérive.

Distinguer les uns des autres, afin de suivre les premiers et de nous dégager des seconds et prendre les décisions qui s'imposent et nous font aller du côté de la vie.

4- Il est habituellement souhaitable et important de pouvoir parler à un accompagnateur des combats spirituels que nous traversons.

Certes, c'est moi qui les vis ! Mais, en parler permet de prendre du recul, de déposer ce que je ressens, sans forcément toujours bien comprendre ce qui m'arrive. Parler fait aussi tomber la pression et révèle parfois des lieux obscurs, encore inaperçus.

De plus, le regard extérieur de l'accompagnateur va m'aider à faire la lumière sur ce que je vis, à reconnaître ce qui se passe et je pourrais alors dire : « mais oui, c'est ça » ou, au contraire, « non ce n'est pas ça du tout ».

L'accompagnateur, situé en vis-à-vis, pourra m'aider à réorienter ma démarche, si besoin, et me conseiller afin que je puisse continuer à chercher et trouver Dieu en toutes choses.

Le combat spirituel fait partie intégrante de la vie de tout croyant. Alors n'ayons pas peur ! Quand il nous traverse, tournons notre regard vers le Christ, au jardin de Gethsémani, et demandons la grâce de pouvoir dire avec lui : « *Père, non pas comme je veux mais comme tu veux* » et remettons-nous totalement au Dieu de miséricorde.

Hélène Daccord, xavière

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

JOUR 5

Prière d'alliance

« Me voici, merci, pardon, s'il te plaît »

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.

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 ; **nous allons vivre l'ensemble du mouvement de la prière d'alliance**, cette prière qui est une évocation de chacune de mes journées.

Cette évocation prend différentes couleurs : une prière d'action de grâces et d'émerveillement ; une prière de repentir, implorant la miséricorde de Dieu, lui demandant son pardon et la force d'aller demander pardon ; une prière d'intercession et d'inlassable quête de santé et de courage, de bonheur ou de paix, pour moi et pour les autres.

Cette évocation me conduit à l'invocation, à en parler avec le Seigneur.

Qu'il est bon Seigneur de pouvoir te prier en prenant du recul sur ma vie, en acceptant une certaine distance, un merveilleux imprévisible.

Qu'il est bon de te trouver en toutes choses !

* * *

1^{er} point

Je regarde ma journée : mon temps de prière, la scène du lavement des pieds.

Je regarde mes activités de ce jour...

Je laisse remonter à ma mémoire les événements qui me conduisent à rendre grâces au Seigneur, pour sa présence en ce jour, pour les signes de son amour ; **je prends le temps de la gratitude, le temps de lui dire MERCI.**

2^{ème} point

Je laisse remonter aussi en moi d'autres événements qui me conduisent à lui **DEMANDER PARDON** : Je lui demande la grâce de repérer en moi ces zones critiques, ces mauvais plis, ces raideurs. Lui seul peut me révéler tout cela, sans crainte. Même le lieu de mes refus, je le sais, devient le lieu de l'Alliance. **Je prends le temps de revenir au Seigneur.**

3^{ème} point

Seigneur, je t'offre par avance ma journée de demain. **S'IL TE PLAÎT, Seigneur, comment allons-nous vivre, nous deux, demain ?**

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 la journée de demain, telle que je la vois ce soir. **Je prends le temps de t'en parler.**

Fin de la prière

J'achève ce temps de prière en m'offrant au Seigneur avec cette prière d'Ignace de Loyola (*Exercices spirituels*, n°234) :

« Prends, Seigneur, et reçois
toute ma liberté, ma mémoire, mon intelligence et toute ma volonté,
tout ce que j'ai et tout ce que je possède, Tu me l'as donné;
à toi, Seigneur, je le rends. Tout est à toi, disposes-en selon ton entière volonté.
Donne-moi ton amour et ta grâce. C'est assez pour moi. »

Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen !