

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

JOUR 6

Introduction de journée

*Aujourd'hui,
entrons dans la joie de la Résurrection !*

Bonjour à tous et à toutes. Notre retraite en ligne touche à sa fin, nous la concluons par une sixième et dernière journée centrée sur la Résurrection. La mort et la Résurrection du Christ sont indissociables, l'une éclairant l'autre et réciproquement. Sans la Résurrection, nous ne serions pas là aujourd'hui pour en parler, comme le dit St Paul dans la première lettre aux Corinthiens : « **si le Christ n'est pas ressuscité, ... votre foi est sans contenu** ». **Nous sommes baptisés dans la mort et la Résurrection du Christ, nous en faisons mémoire et les célébrons ensemble au cours de chaque Eucharistie, pendant toute l'année liturgique, y compris pendant le Carême !.**

La dernière étape des Exercices Spirituels est la contemplation des scènes de la Résurrection, et St Ignace suggère de demander pour cette étape la grâce d'éprouver intensément de la joie pour la joie du Christ notre Seigneur. Il s'agit donc bien de se réjouir, car la Résurrection est un événement heureux, la victoire de la vie sur la mort, celle de Jésus bien sûr mais aussi la nôtre. Oui, la vie est plus forte que la mort, et pas seulement notre mort finale, mais toutes les petites morts que nous avons à vivre dans nos existences : les deuils, les épreuves, les maladies, les séparations, les humiliations, etc... Christ nous rejoint au plus profond de toutes ces souffrances mortifères pour nous accompagner, nous soutenir et nous relever. Comme les petites fleurs de la colline qui poussent entre les cailloux, Dieu est capable de faire jaillir la vie de nos morts intérieures.

En méditant sur la Résurrection, St Ignace nous invite à nous réjouir, mais en y regardant de plus près, il ne s'agit pas seulement de se réjouir de la Résurrection, mais de la joie du ressuscité, ce qui nous déplace un peu.

Oui, la Résurrection est une joie, elle nous concerne directement, et nous pouvons nous en réjouir. Mais comme l'ensemble des Exercices Spirituels, cette dernière étape n'est pas centrée sur nous-mêmes mais sur le Christ. Les Exercices sont un itinéraire de contemplation du Christ pour nous laisser configurer à lui. Un peu comme un enfant qui apprend à marcher, à parler, à bricoler ou à cuisiner en regardant ses parents, en contemplant le Christ nous entrons peu à peu dans ses manières, nous partageons davantage son regard et sa bienveillance. Pour cette journée, nous sommes donc d'abord conviés à nous réjouir de sa Résurrection et à partager sa joie à lui. Comme le maître de la parabole des talents le dit à son serviteur : « entre dans la joie de ton Maître ».

Pour entrer dans cette joie intérieure, nous pouvons aujourd'hui nous aider de petits exercices extérieurs. Par exemple allumer une bougie, ou bien si le soleil est au rendez-vous, prendre le temps de contempler sa lumière, de goûter sa chaleur sur notre peau. Ou bien observer la nature et se réjouir de tous les petits signes de Résurrection là où la vie germe, grandit. Vous pouvez également relire et noter des expériences de Résurrection que vous ou des personnes de votre connaissance ont vécues.

Que s'est-il passé dans la nuit et au petit matin de Pâques ?

Nous ne le savons pas bien, et les récits de la Résurrection dans les quatre Evangiles sont très différents les uns des autres, preuve que ce qui a été vécu par les disciples est difficile à raconter avec des mots. Il leur est difficile de rendre compte d'une expérience à la fois discrète et suffisamment forte pour retourner définitivement leur vie. Il n'y a pas grand-chose à voir, juste le vide du tombeau. Et pourtant **une certitude que traduisent les récits d'apparitions : Jésus le crucifié est vivant, Dieu l'a relevé d'entre les morts, l'a rendu à la vie, et il est présent** au milieu d'eux comme lorsqu'ils marchaient ensemble sur les routes de Galilée. Il est présent mais d'une manière autre et en même temps accessible puisqu'ils peuvent voir, entendre, toucher Jésus, et manger avec lui. Le monde autour d'eux n'a pas changé, mais ils comprennent que plus rien ne sera jamais comme avant parce que la

Résurrection de Jésus les concerne directement. Ils comprendront progressivement qu'elle concerne toute l'humanité, sans exception de race, de peuple ou de statut social.

L'expérience des premiers disciples n'est donc finalement pas si éloignée de la nôtre : pas de preuve évidente de la Résurrection, mais une joie intérieure profonde qui change leur regard et surtout leur vie. De même aujourd'hui, en regardant notre monde blessé, nous pouvons parfois nous demander ce que la Résurrection a changé. Mais dans la foi nous croyons qu'au milieu des tribulations de nos existences et de notre monde, le Christ ressuscité nous rejoint et chemine avec nous. Sa présence et sa Résurrection sont comme une source discrète qui irrigue notre vie, lui donne sens et nous conduit vers le Père. A nous de la reconnaître, de l'accueillir, et de la partager avec ceux et celles qui nous entourent pour qu'elle devienne un fleuve d'eau vive qui irrigue le monde.

Avez-vous déjà fait l'expérience de percevoir un jour de manière fulgurante et fugitive la force de la Résurrection, comme un instant d'éternité qui nous est donné et nous laisse dans une joie profonde ? Peut-être durant un temps de prière silencieuse ou de célébration dans une église, en contemplant un paysage ou à l'occasion d'une rencontre ou d'un événement heureux. Comme pour les disciples sur le chemin d'Emmaüs ou leurs compagnons réunis à Jérusalem, cela nous est donné, comme du pain pour la route. Mais rapidement la présence perceptible du Christ disparaît et nous laisse le cœur tout brûlant, notre foi renouvelée, et un grand désir d'en témoigner « à toutes les nations en commençant par Jérusalem » comme nous l'entendrons dans la page d'Évangile avec laquelle nous allons prier dans quelques instants.

Alors bonne fin de retraite, en espérant que cette retraite en ligne vous aura aidés à mieux connaître et aimer le Christ ressuscité présent dans votre vie qui se donne à vous par sa Parole et par son Pain. Belle fête de Pâques dans quelques jours !

Anne-Laure Gomas, xavière

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

JOUR 6

Oraison guidée

*Aujourd'hui,
entrons dans la joie de la Résurrection !*

Mise en présence

Aujourd'hui, je me tiens avec les disciples dans la chambre haute où ils se sont réfugiés après la mort de Jésus. Je me prépare à accueillir avec eux l'incroyable nouvelle de la Résurrection du Seigneur.

« Resucito ! Alleluia ! », **je demande au Seigneur la grâce** d'entrer dans la très grande joie de sa Résurrection.

Référence du passage biblique : Luc 24, 35-48

En ce temps-là, les disciples qui rentraient d'Emmaüs racontaient aux onze Apôtres et à leurs compagnons ce qui s'était passé sur la route, et comment le Seigneur s'était fait reconnaître par eux à la fraction du pain.

Comme ils en parlaient encore, lui-même fut présent au milieu d'eux, et leur dit :

« La paix soit avec vous ! »

Saisis de frayeur et de crainte, ils croyaient voir un esprit. Jésus leur dit :

« Pourquoi êtes-vous bouleversés ? Et pourquoi ces pensées qui surgissent dans votre cœur ?

Voyez mes mains et mes pieds : c'est bien moi ! Touchez-moi, regardez : un esprit n'a pas de chair ni d'os comme vous constatez que j'en ai. »

Après cette parole, il leur montra ses mains et ses pieds.

Dans leur joie, ils n'osaient pas encore y croire, et restaient saisis d'étonnement. Jésus leur dit :

« Avez-vous ici quelque chose à manger ? »

Ils lui présentèrent une part de poisson grillé qu'il prit et mangea devant eux.

Puis il leur déclara :

« Voici les paroles que je vous ai dites quand j'étais encore avec vous : Il faut que s'accomplisse tout ce qui a été écrit à mon sujet dans la loi de Moïse, les Prophètes et les Psaumes. »

Alors il ouvrit leur intelligence à la compréhension des Écritures.

Il leur dit :

« Ainsi est-il écrit que le Christ souffrirait, qu'il ressusciterait d'entre les morts le troisième jour, et que la conversion serait proclamée en son nom, pour le pardon des péchés, à toutes les nations, en commençant par Jérusalem.

À vous d'en être les témoins. »

1er point

Je contemple les visages : les disciples revenus d'Emmaüs, les apôtres et leurs compagnons restés à Jérusalem... Je prends le temps de regarder tous ces visages bien différents les uns des autres...

Quels sont les visages qui peuplent l'Église que je connais aujourd'hui ? C'est tous ensemble que nous accueillons au milieu de nous, le Seigneur ressuscité.

2ème point

J'écoute les paroles par lesquelles Jésus s'adresse à eux : « La paix soit avec vous ! »

Je me laisse rejoindre et imprégner par ces paroles... Qu'est-ce qu'elles provoquent en moi ?

3ème point

J'entends ce que dit Jésus : « A vous d'être les témoins de tout ce que vous avez vu et entendu ».

Ces paroles me sont adressées à moi aujourd'hui. De quoi aurais-je envie de témoigner, au terme de cette semaine de retraite ?

Invitation à réécouter / relire le passage d'Évangile

Je porte mon attention sur la manière dont Jésus Ressuscité se fait reconnaître par les siens, dont il refait tout le chemin avec eux pour les ouvrir à la réalité de sa Résurrection.

« Comme un ami parle à un ami »

Je peux, maintenant, parler au Seigneur Jésus, ou à notre Père, ou à l'Esprit et dire tout ce qui m'habite à ce moment de ma prière et aussi au début de ce dernier jour de la retraite ...

Conclusion de la prière

Pour terminer, je prie avec les mots que Jésus nous a enseignés :

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

A ceux qui nous ont offensés

Et nous ne laisse pas entrer en tentation

Mais délivre-nous du mal. Amen

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

Après la prière

Je prends quelques notes pour garder mémoire de ce que j'ai vécu, ce qui m'a marqué.e, la parole, le geste, le regard ou toute autre chose qui m'a touché.e intérieurement dans ce temps de prière, provoquant des sentiments divers en moi que j'essaye de nommer et que je note.

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

JOUR 6

Un exercice pour chaque jour

*Aujourd'hui,
entrons dans la joie de la Résurrection*

Pour entrer dans cette joie intérieure, nous pouvons aujourd'hui nous aider de petits exercices extérieurs. Par exemple **allumer une bougie**, ou bien si **le soleil** est au rendez-vous, prendre le temps de **contempler sa lumière, de goûter sa chaleur sur notre peau**. Ou bien **observer la nature** et se réjouir de tous les petits signes de résurrection là où la vie germe, grandit. Vous pouvez également **relire et noter des expériences de résurrection que vous ou des personnes de votre connaissance ont vécues**.