

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

## JOUR 6

### Vie spirituelle

## Comment continuer à prier après la retraite ?

Nous voici arrivés au dernier soir de la retraite, **que souhaitons-nous pour demain et les jours suivants ?**

Si nous voulons que cette retraite ne soit pas une simple parenthèse mais un tremplin pour l'avenir, diverses possibilités s'offrent à nous :

**1/ Je peux choisir de vivre un temps régulier de prière, à partir de la Parole de Dieu, dans l'esprit de ce que nous avons vécu cette semaine :**

Dans ce cas, je dois alors décider 3 choses :

- *la fréquence* de ce temps de prière personnelle : chaque jour ? Deux fois par semaine ? Seulement au week-end ? A une autre fréquence ?
- *puis repérer l'endroit* le plus favorable pour cela,
- *et enfin me déterminer sur la durée* de ce temps de prière.

Mieux vaut commencer modestement, de manière réaliste, plutôt que d'avoir de grandes ambitions qui risquent de tourner court et de nous décourager !

Pour ce qui est **du choix du texte biblique**, les possibilités ne manquent pas !

- Prendre l'un des textes proposés en semaine pour l'Eucharistie (l'évangile est souvent plus facile quand on commence !)
- Prendre le texte de l'Evangile du dimanche qui va suivre
- Reprendre un des textes déjà prié à la retraite
- Prier avec un psaume, un chant, une image ou un tableau d'une scène évangélique.

***Pour nous y aider, de nombreux supports existent :***

- en petits fascicules papier et en applications pour les smartphones, tels que : Prions en Eglise (<https://www.prionseneglise.fr/>), Magnificat (<https://français.magnificat.net/>), Vers Dimanche ( <https://versdimanche.com/> ),
- sur des sites Internet, comme *Prie en chemin* ( <https://prieenchemin.org/> ) et bien d'autres.

**2/ Et si l'on n'a vraiment pas le temps de prier**, on peut au moins faire lentement un signe de croix, en pensant à ce que l'on dit : c'est déjà une prière, puisque je me tourne vers le Seigneur et je me confie tout entier à lui pour la journée qui s'ouvre !

**3/Persévérer dans la prière n'est pas toujours facile !**

Rappelons-nous ***quelques clés utiles*** pour tenir dans la prière face au découragement que l'Ennemi a vite fait d'instiller en nous :

- avoir un grand désir : prendre conscience du désir qui m'habite et l'exprimer au Seigneur qui est là et qui m'aime
- vivre le silence intérieur pour être entièrement orienté vers l'écoute du Seigneur
- ne pas craindre le combat spirituel : il fait partie de la vie de tout croyant et m'amène à m'engager toujours plus envers Dieu
- recourir au discernement pour démêler le vrai du faux, l'appel de Dieu et la tentation
- donner leur place aux sacrements que propose l'Eglise, en particulier au sacrement de la réconciliation pour être régénéré et redynamisé dans ma suite du Christ

***Pensons aussi à l'aide de la communauté chrétienne, qui peut prendre des formes diverses :***

- participation à un groupe de partage de la Parole, à une équipe liturgique, à un mouvement,
- lecture de magazines chrétiens et écoute d'émissions de radios, ...
- « halte spirituelle » ou « journée de désert » à l'occasion des grandes fêtes,
- demande d'un accompagnement spirituel,
- participation à une retraite dans un centre spirituel, etc.

**4/ Grandir dans la foi passe aussi**, en fonction de nos goûts et de notre disponibilité, par un travail d'approfondissement de la foi, de préférence avec d'autres chrétiens, grâce à des ouvrages de spiritualité, de théologie, ou à une formation biblique plus poussée.

N'hésitons pas à nous renseigner sur ce qui existe dans notre environnement et à demander conseil !

**Au moment où nous terminons cette retraite**, je voudrais vous partager quelques mots du P. Gouet, un jésuite, qui a passé sa vie à donner des retraites, dont quelques-unes, à nous, les xavières.

« Pendant ces quelques jours, nous avons vécu avec le Christ. Il nous demande que cela dure : « demeurez en moi comme moi en vous »... et, en demeurant en lui, nous pouvons nous attendre à être émondés dans nos projets les meilleurs, de service, de prière... Dieu passe par l'émondage de ce qui nous paraissait le meilleur.

Ne pas rêver d'une prière idéale, nous n'y parviendrons jamais. Notre tentation sera alors de l'abandonner ! Mais il nous faudra accepter de n'arriver à prier qu'un peu, à ne rendre grâce qu'un peu, à ne louer qu'un peu ...

Ce n'est qu'en acceptant ce « un peu » que nous pourrons « davantage ». Nous ne faisons que commencer à prier, à aimer.

L'homme nouveau est en train de naître en nous. « Le Seigneur est avec nous » et cela suffit ! »

**Ainsi, quels que soient notre âge ou notre condition de vie, laissons le Christ nous rejoindre et faire route avec nous, jour après jour, comme les disciples d'Emmaüs dont St Luc nous rapporte l'histoire dans son évangile, au chapitre 24.**

**Ils se disaient :**

*« Notre cœur n'était-il pas brûlant en nous, tandis que le Seigneur ressuscité nous parlait sur la route et nous ouvrait les Écritures ? »*

C'est ce que vous avez pu expérimenter pendant cette retraite et ce que vous serez invités à relire dans le temps qui va suivre.

**Alors, Bonne route à chacun et à tous ! Le Seigneur vous y devance !**

Hélène Daccord, xavière

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

## JOUR 6

### Prière d'alliance

### *Relecture de la retraite*

Aujourd'hui est le dernier jour de la retraite. Afin que cette semaine de retraite porte du fruit, je suis invité(e) ce soir à la relire d'une manière tout à fait particulière.

Pour qu'elle ne soit pas seulement une parenthèse dans ma vie, je me demande : à quelle orientation le Seigneur m'a-t-il appelé.e durant cette semaine ? Dans quel climat m'invite-t-il à exister quotidiennement ? Quelle attitude me permettra d'être plus paisible ?

Notons-le bien : il ne s'agit pas de faire un bilan de la retraite, ni de vouloir se souvenir de tout ! Dieu n'est pas bavard, et, de plus, Il se répète !!! Il ne s'agit pas non plus d'inventer quelque chose de nouveau par rapport à ce que j'ai vécu pendant les 5 jours de retraite, mais de **recueillir le fruit de la retraite**, ce que j'ai vraiment vécu durant cette semaine.

Il s'agit d'un temps de prière.

Emmanuèle Jacquart, xavière

## Relecture de la retraite

**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 ».

**Je vais prendre un temps assez long pour relire, sous son regard, ce qui s'est passé au cours de cette retraite.** Comme Israël, le peuple de l'Alliance, je suis invité(e) à me souvenir de ce qui s'est passé, qui m'a marqué(e) dans ce chemin avec le Seigneur.

Je peux vivre ce temps **en ayant sous les yeux les notes** que j'ai prises, non pas les notes prises pendant les topos du matin, mais les notes écrites après mes temps de prière : après les temps de méditation des textes de l'évangile, et après les 5 temps de prière d'Alliance.

Je me tourne vers le Seigneur. **Je lui demande la grâce de reconnaître, dans le chemin parcouru, les signes de sa présence.**

\* \* \*

### 1<sup>er</sup> point

Quelle expérience nouvelle de Dieu ai-je faite au cours de cette retraite ?

Quels passages de la Parole de Dieu, quelles paroles m'ont particulièrement touché(e) comme un trésor que je veux garder dans mon cœur ?

### 2<sup>ème</sup> point

Qu'est-ce que j'ai découvert de l'amour de Dieu dans ma vie ? Je pense à ces lieux qui ont pu prendre de l'importance au cours de ma retraite : ma famille, mon travail, mes relations, mes engagements, mes loisirs, mes temps libres... ?

### **3<sup>ème</sup> point**

Est-ce que je me sens appelé(e) à me convertir ? Est-ce que je veux changer quelque chose dans ma vie ? Est-ce que je me sens appelé(e) à un engagement particulier ?

### **Fin de la prière**

J'achève ce temps **en notant ce que je veux garder en mémoire** pour que cette retraite ne soit pas une simple parenthèse dans ma vie.

- J'écris ce qui est un point d'assurance, ce qui me donne de la force (telle parole d'évangile, tel point qui s'est approfondi, une lumière...)
- Mais aussi, ce que j'ai repéré comme étant un piège, ce qui résiste à l'action de l'Esprit-Saint, là où il me faudra être vigilant(e).

**J'offre au Seigneur le fruit de cette retraite et je le remercie.** Je lui rends grâce pour le chemin parcouru. C'est l'attitude d'action de grâce, de gratitude, dont nous parlons depuis le début de la retraite.

\*\*\*

C'est la fin de cette retraite, mais c'est aussi le début d'un nouveau chemin avec le Seigneur. Nous vous invitons à **rédigier cette relecture que vous venez de faire, sous la forme d'une prière personnelle** qui exprime les fruits de votre retraite ; ainsi vous pourrez la redire régulièrement.