

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

Introduction de la retraite

Pourquoi cette retraite ?

C'est à la demande de notre évêque, Mgr Cattenoz, que nous allons vivre toute la semaine qui vient ce qu'on pourrait appeler une « radio-retraite » ou en termes plus désuets, une « retraite radiophonique ». Une retraite à la radio, cela peut paraître un peu paradoxal. En effet, quand on pense « retraite », on pense plutôt « retrait », comme l'étymologie du mot l'indique, c'est à dire se retirer de chez soi, de ses relations et activités quotidiennes, pour aller dans un monastère ou un centre spirituel où on trouvera le silence, loin de ses préoccupations habituelles, de son téléphone portable, de son ordi, d'internet, de la télé... ou de la radio justement ! Alors quelle idée de proposer une retraite à la radio ?

La première raison, c'est que tout le monde n'a pas cette chance de pouvoir se retirer quelques jours dans un monastère. Nous pouvons en être empêchés par notre travail, notre famille, des problèmes de santé, ou d'argent. Ce serait dommage pour autant de ne pas pouvoir profiter de ce temps du Carême pour nous recentrer sur l'essentiel et nous préparer intérieurement à célébrer la mort et la résurrection du Christ.

La deuxième raison, c'est que notre vie quotidienne, qu'elle soit trop agitée ou trop solitaire à notre goût, est le premier lieu pour rencontrer le Christ. Une retraite « dans la vie ordinaire » peut être l'occasion de découvrir ou de nous rappeler que Dieu n'habite pas seulement les lieux où règne un silence extérieur, mais également les lieux parfois bruyants de la vie et que pour le rencontrer dans ces lieux, il nous faut seulement prendre un peu de temps pour l'écouter dans le silence intérieur de notre cœur.

Alors si vous êtes partant pour ce voyage intérieur d'une semaine, nous vous invitons à embarquer avec nous ! Je vais commencer par vous présenter l'équipage, le navire et la traversée que nous vous proposons de vivre ensemble.

Qui propose cette retraite ?

L'équipage est composé d'une communauté de sœurs xavières et de laïcs de la CVX, la Communauté Vie Chrétienne. Religieuses et laïcs, notre point commun est de faire partie, avec les Jésuites et d'autres communautés religieuses, de la famille ignatienne, c'est-à-dire de vivre de la spiritualité de St Ignace de Loyola, le fondateur des Jésuites.

Dans le diocèse d'Avignon, nous sommes une communauté de 9 Xavières. Nous habitons une grande maison qui s'appelle la Pourraque, à Beaumont de Pertuis, la dernière commune au sud-est du Vaucluse, à la limite des Alpes de Haute Provence, des Bouches du Rhône et du Var. La congrégation a été fondée en 1921, bientôt 100 ans, à Marseille, par Claire Monestès, une femme qui se sentait appelée à une vie religieuse en plein monde pour rejoindre les personnes qui s'étaient éloignées de l'Eglise. Elle voulait être missionnaire auprès d'eux comme St François-Xavier, un des premiers jésuites qui avait été missionnaire en Asie, d'où notre nom, les xavières. Aujourd'hui nous sommes environ 120, nous vivons en petites communautés réparties dans 6 pays du monde, et nous sommes en mission dans le monde professionnel et dans l'Eglise, dans des domaines très variés.

Quant à la **CVX**, c'est une communauté mondiale de laïcs qui se retrouvent régulièrement en petites communautés locales pour prier, relire leur vie sous le regard du Seigneur, et discerner de quelle manière ils sont appelés à servir dans le monde et dans l'Eglise. Plusieurs groupes existent dans le Vaucluse, autour d'Avignon et de Pertuis.

Qui est St Ignace de Loyola ?

C'est un basque, un noble, né en 1491, et qui était chevalier au service du vice-roi de Navarre. Son aventure spirituelle a commencé à cause d'un boulet de canon français. En effet, il défendait la ville de Pampelune en Espagne contre les français quand il a été blessé au genou par un boulet de canon. Pendant sa convalescence, il n'avait trouvé au château familial comme seule lecture que la vie de Jésus et la vie des saints. Tout en lisant, il se rend attentif à ce qui se passe en lui, aux mouvements intérieurs qui l'habitent, et perçoit en lui le désir de servir le Christ comme les saints. Il troque alors sa tenue de chevalier contre un habit de pèlerin mendiant et part pour Jérusalem. En chemin, il se laisse purifier et enseigner par la contemplation du Christ et fait une expérience spirituelle profonde qui transforme radicalement sa vie. De retour en Espagne, il cherche à faire partager son expérience à d'autres pour les aider à mettre leurs pas dans ceux du Christ comme il l'a lui-même vécu. C'est ainsi qu'il commence à

mettre par écrit et à proposer à d'autres ce qu'il appelle les Exercices Spirituels. Mais l'Église ne voit pas d'un très bon œil cet original qui se permet d'enseigner sans aucune formation théologique. Et voilà donc Ignace de nouveau sur les routes pour aller étudier à Paris en vue de devenir prêtre. C'est là qu'il rencontre les premiers compagnons avec lesquels il fondera la Compagnie de Jésus, plus connus sous le nom de jésuites.

Les Exercices Spirituels sont donc un itinéraire spirituel issu de l'expérience de St Ignace, qu'il a mis en forme pour permettre à d'autres de laisser à leur tour résonner profondément en eux l'appel à suivre le Christ. Il les donne d'abord aux futurs jésuites, mais dès le début il les donne également à des laïcs, et en particulier des femmes. Les Exercices sont vraiment ce qui structure la vie spirituelle des religieux, religieuses et laïcs de spiritualité ignatienne. Dans notre formation de xavières, nous faisons deux fois les Exercices Spirituels de 30 jours, une fois pendant le noviciat, et une fois avant nos vœux définitifs, et chaque année une retraite de 8 jours selon les Exercices. A la Pourraque, nous proposons aux personnes qui le souhaitent de découvrir la manière de prier et la démarche des Exercices sous des formes variées : retraite en silence de 5 ou 8 jours, retraite « dans la vie » sur une ou deux semaines en paroisse, halte spirituelle, etc... Et pour la première fois, nous vous proposons de vivre grâce à RCF une retraite de Carême dans l'Esprit des Exercices. Nous n'allons pas à proprement parler « faire les Exercices », mais vivre une retraite inspirée de la manière de prier et du parcours intérieur proposé dans les Exercices Spirituels.

Comment cela va-t-il se passer ?

Chaque matin, nous vous proposerons **une introduction** qui donnera une orientation à la journée, qui décrira l'étape du jour en quelque sorte. Puis nous vous proposerons **un temps de prière guidée** à partir d'un texte de l'Évangile, pour vous permettre d'entrer dans cette étape.

Nous allons nous mettre à l'écoute de la Parole de Dieu en contemplant le Christ à travers ce qui est dit de lui dans les Évangiles, et en particulier à partir de certains récits que la liturgie nous fait entendre les dimanches de Carême cette année.

La contemplation du Christ telle que St Ignace nous la propose dans les Exercices Spirituels, ce n'est pas seulement lire le texte d'Évangile, l'étudier, ou y réfléchir, c'est en quelque sorte entrer soi-même dans la scène par son imagination. C'est vivre la scène d'Évangile comme si on y était, par tous ses sens intérieurs, pour se laisser toucher au plus profond de nous-mêmes par la figure du Christ, par ses paroles, qui font écho à notre propre vie et nous rejoignent dans ce qui nous occupe, nous

préoccupe, nous habite. Avec un des personnages, ou en observateur, dans un petit coin de la scène.

Pour cela, Ignace propose plusieurs étapes que vous pourrez retrouver dans le **petit guide à votre disposition sur le site xavieres.org**. Il est important de prendre le temps d'entrer dans la prière, de se mettre en présence du Seigneur par une phrase, un geste, puis de lui demander la grâce que nous voulons recevoir durant ce temps de prière. Nous regardons ensuite les personnages dont nous parle le texte d'Évangile, nous les imaginons tels qu'ils sont, ce qu'ils font, ce qu'ils vivent. Nous nous mettons à l'écoute des paroles échangées, nous observons ce qui se passe entre les personnages, les mouvements, les gestes, nous nous arrêtons sur un mot ou une attitude qui nous touche, qui fait écho à ce que nous vivons. Après avoir passé ce moment avec le Christ, après l'avoir contemplé pour se laisser rejoindre et configurer à lui, nous lui parlons comme un ami parle à son ami, en lui disant ce qui nous vient : une découverte, une joie, un pardon, une demande. Et nous terminons par un Notre Père ou une autre prière.

Dans la journée, nous vous encourageons à prendre de nouveau un temps de prière sur le texte du matin en retrouvant si vous le souhaitez les pistes du temps de prière guidée sur le site de La Xavière, soit en format audio, soit en format pdf.

Le soir, nous nous retrouverons pour vous donner **quelques indications sur des points incontournables de la vie spirituelle** et vous proposer **une prière guidée pour relire votre journée**.

Cette prière du soir appelée « examen de conscience » ou « prière d'alliance », est une prière de relecture de sa journée. C'est une prière toute simple, également issue des Exercices Spirituels. Elle pourrait se résumer en 4 mots : me voici, merci, pardon, s'il te plaît. Relire sa journée, ou sa semaine, ou son année, ou un évènement important, c'est une manière d'habiter vraiment ce que nous vivons plutôt que de le survoler. C'est prendre un temps avec le Seigneur pour regarder sa journée avec lui, avec son regard, et pour discerner sa présence. Car il nous accompagne, il est présent à nos côtés de manière parfois inattendue, improbable. Relire sa journée, c'est « chercher et trouver Dieu en toute chose » comme disait St Ignace : pas seulement dans le silence d'une Eglise, mais dans le bruit de la rue ou la beauté de la nature, dans un moment de tendresse ou de crise, dans une interpellation reçue ou une idée qui surgit.

Dans quel lieu peut-on prier ?

Partout ! Bien sûr, un lieu où on est bien installé, où on bénéficie d'un minimum de calme et de silence, où on est sûr de ne pas être dérangé, tout cela est une aide. Par exemple l'église près de chez vous si elle est ouverte dans la journée, ou bien votre

chambre ou votre salon à un moment où le reste de la famille dort encore ou est parti travailler. Mais il est possible aussi de prier au volant de sa voiture ou en marchant tranquillement. Avoir une icône, une bougie, une croix, une Bible, pour poser son regard peut aider à se concentrer. Vous avez peut-être déjà un coin prière chez vous, mais si ce n'est pas le cas, pourquoi ne pas profiter de cette retraite de Carême pour en installer un ?

Et puis un dernier petit conseil : vous pourriez prendre un petit carnet qui vous servira de carnet de retraite, pour noter après chaque temps de prière ce qui vous a touché dans la Parole de Dieu entendue, ce que le Seigneur vous a fait découvrir, ce à quoi vous vous sentez appelé. A la fin de la semaine, vous pourrez relire ce que vous avez noté et voir ce qui s'est déplacé ou approfondi en vous. Vous verrez peut-être se dessiner un fil rouge, une ligne de force, un chemin sur lequel poursuivre la route.

* * *

Bonne retraite donc, en espérant qu'elle vous aidera en ce temps de Carême à mieux connaître et aimer le Christ, et à vous associer à l'offrande de sa vie dans la mort pour accueillir avec lui la joie de la résurrection.

Anne-Laure Gomas, xavière