



7ème semaine de retraite - Semaine de Pâques

Entrer dans la Joie de Dieu

La semaine qui s'ouvre dimanche marque la fin de notre parcours Terre Promise. Une fin profondément joyeuse, imprégnée de résurrection. Nous voici relevés. Prêts à danser. Pleins d'élan pour changer!

La méditation

Dans le cadre du chemin de conversion écologique œcuménique proposé conjointement par Eglise verte et Prie en Chemin, nous allons maintenant méditer l'Évangile du dimanche de Pâques.

Au début de ce temps de méditation, en écoutant Je sais que mon libérateur est vivant de la Communauté du Chemin Neuf, je dépose devant Dieu ce que j'ai vécu pendant ce temps de Carême et je demande au Seigneur d'ouvrir mon cœur à la joie de Pâques.

La lecture de ce jour est tirée de l'évangile selon Jean, au chapitre 20 les versets 1 à 9. Nous en lisons la traduction œcuménique.

Le premier jour de la semaine, à l'aube, alors qu'il faisait encore sombre, Marie de Magdala se rend au tombeau et voit que la pierre a été enlevée du tombeau. Elle court, rejoint Simon-Pierre et l'autre disciple, celui que Jésus aimait, et elle leur dit : « On a enlevé du tombeau le Seigneur, et nous ne savons pas où on l'a mis. »

Alors Pierre sortit, ainsi que l'autre disciple, et ils allèrent au tombeau. Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau. Il se penche et voit les bandelettes qui étaient posées là. Toutefois il n'entra pas.

Arrive, à son tour, Simon-Pierre qui le suivait ; il entre dans le tombeau et considère les bandelettes posées là et le linge qui avait recouvert la tête ; celui-ci n'avait pas été déposé avec les bandelettes, mais il était roulé à part, dans un autre endroit.

C'est alors que l'autre disciple, celui qui était arrivé le premier, entra à son tour dans le tombeau ; il vit et il crut. En effet, ils n'avaient pas encore compris l'Écriture selon laquelle Jésus devait se relever d'entre les morts.

Traduction œcuménique de la Bible

Piste 1

Je regarde Marie de Magdala qui court vers les disciples, puis les disciples qui courent vers le tombeau. Une urgence les a saisis. Au terme de ce parcours de Carême, quelle urgence retient aujourd'hui mon attention ? Vers quel objectif de vie ai-je envie de me lever et de courir ?

Piste 2

Le disciple bien-aimé voit dans ce tombeau vide les bandelettes et le linge roulé, signes de l'absence de la mort, vaincue. Le corps n'a pas été volé, le Seigneur est ressuscité. Le disciple voit, et il croit. J'accueille cette parole. Et pour moi, quels sont les signes qui font naître la foi ?

Piste 3

En quoi cette certitude que le Christ a vaincu la mort ouvre pour moi et pour le monde un chemin d'espérance aujourd'hui ? Je pense à mes proches. De quelle espérance vais-je pouvoir témoigner auprès d'eux, dans cette angoisse que suscite la situation mondiale ?

J'écoute à nouveau ce récit en m'imaginant courant moi aussi derrière les disciples, et en nommant les sentiments qui me traversent. Je laisse maintenant monter à mes lèvres ce que j'ai envie de dire au Seigneur à partir de ma contemplation. Une louange, un mot de gratitude, un pardon, une demande ?

Je me tourne maintenant vers le Seigneur. Je parle librement avec lui de mon espérance et je le remercie simplement pour la joie de Pâques.

Confiante dans la puissance de l'amour de Celui qui nous accueille comme ses enfants, je peux dire avec Jésus :

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.

Amen

Une invitation à la joie du Ciel :

En ce lundi de Pâques, nous sommes invités, comme Marie-Madeleine au tombeau, à devenir témoins de la Résurrection. Nous chantons Alléluia ! et Gloire à Dieu ! et la réalité de la victoire sur la mort de Jésus s'ancre dans nos cœurs.

Nous voulons entrer dans cette joie du Ciel, accompagnés par la musique de la Communauté de Taizé. Nous allons écouter trois courts extraits de chants de la résurrection et méditer sur la louange pascale.

Le Christ est ressuscité. Il est vraiment ressuscité.

1. L'Alleluia Slava Tiebe Boze, cet alléluia aux sonorités des Eglises d'Orient peut être entendu comme la louange de toutes les Églises chrétiennes qui se réjouissent de la Résurrection du Christ. A mon tour, je me laisse entraîner dans cette joyeuse communion de tous les chrétiens et chrétiennes en Jésus Ressuscité. Nous pouvons aussi nous réjouir de l'Eglise universelle, de tous ceux et de toutes celles qui nous ont transmis cette foi en la Résurrection.

2. Le Christ est ressuscité. Il est vraiment ressuscité. Le texte se traduit : Que le ciel et la terre se réjouissent en ta Résurrection, Ô Christ. Nous pouvons penser au psaume 98 : "Que les fleuves battent des mains, Que toutes les montagnes poussent des cris de joie". Avec toute la Création je rends grâce pour la vie qui nous est donnée en abondance et la promesse de Vie plus forte que la mort.

Le Christ est ressuscité. Il est vraiment ressuscité.

*The kingdom of God is justice and peace
And joy in the Holy Spirit.
Come, Lord, and open in us
The gates of your kingdom.*

3. Le Royaume de Dieu est justice et paix. La Résurrection est une promesse de vie heureuse entre les hommes. Nous pouvons rendre grâce pour tous les efforts qui sont faits pour que nos sociétés soient plus respectueuses de chacun et surtout des plus fragiles. Le Seigneur vient rejoindre tous les artisans de Paix ! Moi aussi, témoin de la Résurrection, je suis donc appelé à être semence de Vie et sel de la Terre dès aujourd'hui, au service de tous mes frères et sœurs.

Le Christ est ressuscité. Il est vraiment ressuscité.

Nous pouvons maintenant demander que la joie pascale que nous éprouvons en communion avec toute les églises, la Création, notre société et nos frères et sœurs ne quitte pas trop vite nos cœurs.

Nous rendons grâce à Dieu,
Au nom du Père, et du Fils, et du Saint Esprit, Amen.

Prière & vidéo :

Avant de regarder la vidéo, je prends le temps d'entrer en prière.

Je trouve la position juste pour mon corps, dans ce temps de prière. Je cherche à me tenir présent, en éveil.

Ainsi "arrivé", je prends le temps de me mettre en présence du Seigneur, par un chant, un verset biblique, une inclinaison du corps.

Puis je lui demande sa grâce. Ici ce pourrait être celle d'entrer dans sa joie:

“Seigneur, accorde moi la grâce d’entrer dans ta joie de Ressuscité, de danser la Vie avec toi.”



Je regarde une première fois la vidéo:

Dans quels sentiments me met cette vidéo ? étonnement, émerveillement, grâce, élan, attention...

Je prends le temps de recevoir ces émotions et de les nommer devant le Seigneur.

Je regarde une seconde fois la vidéo. Je

peux faire une pause sur trois temps:

Une première séquence décrit la rencontre puis l'alliance des deux hommes, jusqu'à la course effrénée des deux pieds de l'homme en blanc. Je laisse le mouvement de cette rencontre m'habiter. Comment le Seigneur Ressuscité vient-il aujourd'hui faire alliance avec moi dans ma vie? Quelle force cela me donne-t-il pour courir porter la Bonne Nouvelle?

Puis les deux danseurs font les mêmes mouvements au sol, homme en noir ou homme en blanc, personne en fauteuil ou sur ses pieds. Je note le rythme, la synchronicité, l'harmonie dans la différence. J'ai été baptisé dans la mort et la Résurrection du Christ. Comment est ce que je vis à sa suite aujourd'hui, tâchant de l'imiter dans ma vie quotidienne?

Enfin, l'homme en blanc s'envole, le fauteuil se redresse, et chacun danse un instant comme librement avant de revenir ensemble. Dieu nous a créé libre et nous a confié ce monde par amour. Comment est-ce que je reçois cet amour et cette confiance pour aujourd'hui? Quelle "danse" cela m'inspire-t-il pour vivre de sa joie aujourd'hui dans la création?

Je termine mon temps de prière en parlant au Seigneur de ce qui est venu à mon esprit et dans mon cœur durant ce temps avec lui.

Pour conclure cette prière, je peux lui demander son souffle pour danser ma vie à sa suite, et ainsi témoigner qu'il est Ressuscité, que la Vie est plus forte que la mort. Je peux par exemple choisir un pas de danse pour cette semaine :

- Prendre le temps d'inviter mon conjoint, un ami, des amis, pour danser et nous réjouir, rendant grâce à Dieu pour cette vie qu'il nous donne gratuitement, par amour.

- Dehors, le printemps pointe le bout de son nez. Bourgeons et oiseaux chantent la vie qui refleurit. En me promenant, j'accueille ce chant de la création, et j'y joins ma propre voix pour louer Dieu.

- J'accueille la joie de Pâques, la joie du Crucifié Ressuscité. Et je la partage, par exemple en envoyant des sms à mes proches et amis pour leur fêter: "Joyeuses Pâques. Que la Joie du Ressuscité illumine vos coeurs !"

Je finis avec le "Notre Père..."

Pour aller plus loin :

Nous terminons cette retraite en ayant peut-être chacun fait un petit pas de plus. Cette semaine, nous voulions vous donner des ressources un peu plus au long cours...

Nommer : Eco-anxiété

Ce mot désigne l'ensemble des émotions négatives que nous pouvons ressentir quand nous prenons conscience de la crise écologique. Nous devons souvent passer par une sorte de deuil quand nous reconnaissons la manière dont la Création est blessée et ce que cela implique pour les hommes et les femmes d'aujourd'hui et de demain. De reconnaître que nous avons peur ou que nous sommes en colère est un moment clé où nous pouvons nous tourner vers le Seigneur et replacer notre espérance en Lui. N'hésitez pas aussi à partager ces ressentis avec ceux qui vous entourent ou à rejoindre un groupe de personnes engagées, à vous mettre en action pour sortir de la paralysie, et à passer du temps dans la nature pour vous ressourcer. Recherchez une aide thérapeutique si vous en ressentez le besoin.

Une playlist dédiée au sujet est à retrouver ici : <https://smartlinks.audiomeans.fr/l/ressources-d1c2ea60/des-leviers-spirituels-face-a-leco-anxiete-398ce2ac>

Regarder et réfléchir : Web-séries d'écologie intégrale

[Des arbres qui marchent](#), si l'extrait que nous vous avons relayé la semaine dernière vous a plu, la série est composée de 8 épisodes tout aussi riches et qui traitent d'écologie et de spiritualité. Différents visages d'églises nous y donnent leur point de vue, pour un résultat contrasté et réfléchi !

[Clameurs](#), une web-série produite par le CERAS avec plusieurs formats de vidéos sur 6 thèmes de l'encyclique catholique Laudato Si, comme l'accélération de nos vies, ou la culture du déchet. Tantôt humoristique et tantôt informatif ou inspirant, une mine d'or !

Continuer sur la lancée : Parcours The Week

The week est une expérience où des groupes de personnes (amis, famille, collègues,...) se réunissent 3 fois au cours d'une semaine (d'où 'The Week'), autour du sujet de l'urgence climatique et environnementale. À chaque rencontre, The week propose un épisode d'un documentaire puis des échanges en groupe pour avancer ensemble sur le sujet.

Les épisodes des films ne traitent pas de la fonte des calottes glacières ou des ours polaires, mais tout simplement...de nous. La question centrale est : comment cette crise risque-t-elle de nous frapper, vous et moi, dans les 10, 20 ou 30 prochaines années. Et face à cette réalité, que peut-on faire ? Si vous avez participé à la retraite Terre Promise en équipe, vous pouvez poursuivre et expérimenter «The Week». Et si vous avez vécu seul.e la retraite de Carême, n'hésitez pas à proposer à vos amis, collègues, à votre famille, à des paroissiens de vivre avec vous cette expérience. C'est très simple à mettre en place ! Si vous êtes intéressé, vous pouvez aller sur www.theweek.ooo

Prier la Parole pour un renouvellement intérieur profond

La Bible est parsemée de textes qui peuvent nous éclairer et nous nourrir. La prière de la Parole, en nous tournant plus vers Dieu, nous donne l'élan pour une charité active pour la Création. Comment tiendrions-nous le moindre effort si l'Esprit n'avait déjà orienté et soutenu notre désir ? Voici une petite liste non exhaustive de textes à prier :

Gn 1, 9-25 : "Dieu appela la terre ferme « terre », et il appela la masse des eaux « mer ». Et Dieu vit que cela était bon."

Psaume 148 : "Alléluia ! Louez le Seigneur du haut des cieux, louez-le dans les hauteurs. "

Gn 2, 4b 15 : "Alors le Seigneur Dieu modela l'homme avec la poussière tirée du sol ; il insuffla dans ses narines le souffle de vie, et l'homme devint un être vivant."

Jr 12, 4 et 10 13 : "Combien de temps encore la terre sera-t-elle en deuil, et toute l'herbe des champs, desséchée ?"

Lc 19, 1 10 : "Le salut est entré aujourd'hui dans cette maison, parce que celui-ci est aussi un fils d'Abraham. Car le Fils de l'homme est venu chercher et sauver ce qui était perdu."

Mt 5, 1 12 : "Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés."

Ac 2, 42-47 : "Tous les croyants vivaient ensemble, et ils avaient tout en commun ; ils vendaient leurs biens et leurs possessions, et ils en partageaient le produit entre tous en fonction des besoins de chacun."

Col 1, 10-23 : "Ainsi votre conduite sera digne du Seigneur, et capable de lui plaire en toutes choses ; par tout le bien que vous ferez, vous porterez du fruit et vous progresserez dans la vraie connaissance de Dieu."

Vous pouvez aussi vivre cette expérience spirituelle dans le cadre de retraites, thématiques, accompagnées, ou dans le silence, à retrouver par exemple sur l'annuaire en ligne des retraites ignatienne proposé sur Prie en Chemin : https://prieenchemin.org/retraites-en-centre/?search=&taxonomy_name=ecologie

Relire la semaine avec Dieu

Entrer dans la Joie du Crucifié-Ressuscité.

Alléluia ! Christ est Ressuscité ! Je laisse cette Bonne Nouvelle résonner en moi pour me préparer à relire ma vie dans le souffle de cette Joie de Dieu.

Au début de cette prière, je laisse la Joie pascale habiter tout mon coeur. Je peux répéter intérieurement le mot Alleluia, et visualiser la lumière de cette fête.

Je demande maintenant au Seigneur sa grâce.

Seigneur accorde moi de regarder ma vie avec Ton regard et de trouver les mots pour Te louer.

Mon cœur et ma mémoire s'ouvrent alors à la présence de Dieu dans ma vie.

Dans ma vie, j'ai pu expérimenter ou être témoin de traces de résurrection dans ce monde. La naissance d'un enfant longuement désiré ? La restauration d'un écosystème en danger ? Une guérison reçue ? Je prends le temps de faire mémoire de ces petits miracles dans le quotidien.

Porté par la joie de ces instants, je loue alors le Seigneur Ressuscité.

Le Christ Crucifié et Ressuscité est descendu aux enfers pour libérer les vivants de la mort. Où vient-il me visiter aujourd'hui ? Où vient-il m'apporter la vie alors que j'ai l'impression d'être enfermé ?

J'ouvre alors grand mon cœur pour que le Seigneur vienne visiter ces zones sombres de ma vie, et je le prie de me sauver en accueillant son pardon.

Pour beaucoup aujourd'hui, la crise écologique et sociale est source de désespoir et d'enfermements mortifères. Pour eux, et pour toute la Création qui gémit, je demande la grâce au Seigneur d'être témoin de l'espérance qui naît pour moi au matin de Pâques, dans la Lumière de la Résurrection.

Pour finir ce temps de prière et cette retraite, porté par la joie de Pâques, je peux confier les semaines à venir à Jésus, le Crucifié Ressuscité, qui désire marcher à mes côtés.