

Voici quelques exercices spirituels. L'important, dit St Ignace de Loyola, ce n'est pas d'en savoir beaucoup, mais de goûter les choses intérieurement.

Je pourrai donc prier un ou plusieurs jours avec les points suivants, selon mon rythme.

Je peux rester par exemple plusieurs jours sur le même exercice si le Seigneur me donne de goûter sa présence ou bien d'accueillir sa joie, sa paix... je peux rester aussi sur un point qui résiste comme si le Seigneur voulait me faire avancer sur ce point...

Dans la semaine :

1) Rendre grâce pour la création :

« Les cieux racontent la gloire de Dieu et l'étendue manifeste l'œuvre de ses mains » Ps 19 (18), 2

Je peux regarder la création dans ce qui est grand à travers la beauté des paysages ou bien dans ce qui est tout petit, les fleurs... Je peux regarder par la fenêtre si je suis dans un bel endroit ou bien faire mémoire avec des photos de vacances de la grandeur de la création et remercier son auteur...

Je peux entrer dans la louange...

La beauté élève l'âme et réjouit le cœur.

2) Rendre grâce pour ceux que j'aime :

« A voir ton ciel, ouvrage de tes doigts, la lune et les étoiles que tu fixas, qu'est-ce que l'homme pour que tu penses à lui, le fils d'un homme, que tu en prennes souci ? » Ps 8, 4-5

La création n'est qu'un écrin pour l'humanité. Le grand trésor c'est l'être humain.

Je peux remercier pour tous ceux qui me sont chers, tous ceux que j'ai aimé et que j'aime, tous ceux qui m'ont aidé à grandir, qui m'ont permis d'être ce que je suis.

Mes parents, mon conjoint, mes enfants, des amis.... Il suffit d'imaginer qu'ils ne soient plus là pour voir combien ils me manquent et découvrir quel trésor ils sont pour moi.

3) Rendre grâce pour ce que je reçois chaque jour :

« Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux? Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? » Mt 6, 26-27

Aujourd'hui j'ai mangé ou bien je vais le faire, ma maison est chauffée ... tous ces cadeaux dans les lieux quotidiens de la vie, je peux les considérer comme normaux et même parfois comme un dû, parce que je me suis habitué.

Je peux aujourd'hui rendre grâce et les accueillir comme un cadeau. La vie est plus belle quand on la regarde remplie de cadeau...

4) Rendre grâce pour mon corps

« tu m'as tissé dans le sein de ma mère... » Ps 139 (138), 13

Dieu m'a tissé, je peux rendre grâce pour mon corps. Tout ne fonctionne peut-être pas parfaitement, mais je peux rendre grâce pour tout ce qui est un cadeau dans mon corps.

Je peux regarder mes mains et voir quelles merveilles elles sont. Je peux rendre grâce pour ce que je vois (même si j'ai des lunettes!). Il est si pénible de se lever le matin, et pourtant, quel cadeau de marcher... Faut-il être malade pour reconnaître la santé et mon corps comme un cadeau ?