

## Exercices 2ème semaine

### Voici quelques exercices pour cette semaine :

Il est possible de rester sur l'exercice ci-dessous. Durer avec l'exercice qui me donne de la joie, de la paix et qui me fait grandir dans la louange ( Louange = qui m'aide à remercier Dieu).

Il ne s'agit pas d'en faire beaucoup mais de « goûter intérieurement les choses ».

« *Goûtez et voyez comme est bon le Seigneur* » (Ps 34, 9).

Savoir que l'Amour existe est intéressant ! Mais, plus encore... savoir que je suis aimé est source de Joie ! Cela me permet d'accueillir ce que je suis dans le regard de Celui qui m'aime.

#### Exercice 1

- « *Le Seigneur Dieu forma l'homme de la poussière de la terre, il souffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant* » (Gn 2, 7)

- « *Tu m'as tissé dès le sein de ma mère* » (Ps 139, 13)

Mes parents m'ont transmis la vie, mais le Seigneur Lui-même a fait Son œuvre pour me donner La Vie. Je peux rendre grâce pour cette vie qui est en moi, pour tout ce que le Seigneur a façonné en moi. Je viens de Lui, je suis Son œuvre, l'œuvre de Son amour. Je suis le résultat d'une œuvre d'Amour... quelle que soit la manière dont j'ai été conçu.

⇒ Je peux méditer les textes de la Parole de Dieu ci-dessus.

#### Exercice 2

- « *merveille que tes œuvres* » (Ps 139, 14)

- « *Le Seigneur fit pour moi des merveilles* » (Luc 1, 49)

Je reconnais l'œuvre de Dieu, Son œuvre n'est-elle pas merveilleuse ? Dieu fait des merveilles, car si Dieu est Dieu Il ne peut faire que des merveilles. Je ne peux pas croire en un Dieu qui ne ferait pas que des choses bonnes et belles. Lui la source de la Vie ne peut que donner la Vie en abondance. Je peux m'efforcer de m'attacher à ce qui est bon et beau, pas dans ce que je fais, mais dans ce que Dieu fait.

Si j'ai attribué à Dieu des choses mauvaises, mon regard se trouve comme abîmé. Dieu ne peut pas à la fois être mauvais et bon. Il est soit l'un, soit l'autre. Si je reconnais qu'Il est bon et ne fait que des bonnes et belles choses... Alors il s'agit de prendre résolument position pour me dire que tout ce qui me semble mauvais ne peut pas venir de Lui ! Et c'est un vrai exercice.

Je peux rendre grâce, parce que Dieu fait des merveilles. Son œuvre n'est pas uniquement dans la beauté de la création, mais elle se trouve surtout dans l'être humain, sommet de sa création.

Cet acte de louange me décentre de moi-même et m'amène progressivement à entrer dans le regard de Dieu. Voir comme Dieu voit les choses, les personnes.

⇒ Je peux méditer les textes de la Parole de Dieu ci-dessus.

#### Exercice 3

- « *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)

- « *merveille que je suis* » (Ps 139, 14)

- « *comme un enfant dans les bras de sa mère, mon âme repose en toi Seigneur* » (Ps 131, 2)

Entrons maintenant dans le regard de ce Dieu qui fait des merveilles !

Ce n'est pas devant un miroir que je vois que je suis une merveille, c'est devant une personne qui m'aime.

Beaucoup de parents s'émerveillent devant leur enfant et ils ont raison.

Ce nourrisson qui n'y est absolument pour rien est pourtant regardé avec un amour émerveillé.

Dieu n'est pas moins bon que ces parents-là !

Si je prenais la place de cet enfant et attribuais à Dieu tous les sentiments qui sont dans le cœur de cette maman, de ce papa... Dieu ne pourrait certainement pas aimer moins qu'eux ! Les parents le savent bien. Peut-être que si j'ai vécu une expérience douloureuse avec mes parents, cet exemple n'est pas parlant... Mais si j'ai été amoureux (et même si cette histoire s'est peut-être mal finie), je peux toujours me remémorer ce magnifique moment où je me suis émerveillé d'avoir été aimé, d'avoir été l' élu, d'avoir été

choisi : « *pourquoi moi ?* »... même pour un temps ! Parce que ce temps a existé.

Dieu ne peut pas être moins bon que nous !

Rendons grâce pour ces lieux dans notre vie qui nous permettent de dire devant le Seigneur « *merveille que je suis, merveille que tes œuvres* ».

Je peux m'émerveiller le plus souvent possible pour cet amour gratuit, cela ne prend que quelques secondes mais ça change ma vie.

⇒ Je peux méditer les textes de la Parole de Dieu ci-dessus.

#### **Exercice 4**

- « *Qui regarde vers Lui resplendira sans ombre ni trouble au visage* » (Ps 34, 6)

Sous quel regard est-ce que je vis ?

Sous le regard des autres ? de moi-même ? ou bien de Dieu ?

Je peux me mettre sous le regard d'Amour de Dieu comme ce petit enfant aimé de ses parents. Toute la joie des parents c'est de voir que cet enfant accueille leur regard d'amour et de tendresse.

Je peux aussi donner de la joie à Dieu tout simplement en me réjouissant et en m'émerveillant de son regard posé sur moi.

⇒ Je peux méditer les textes de la Parole de Dieu ci-dessus.

Si vous avez des questions, vous pouvez les écrire à cette adresse mail : [retraitejmb@gmail.com](mailto:retraitejmb@gmail.com).

Je suis le seul à la consulter, c'est donc confidentiel ! Je ne pourrai pas répondre mais si certaines questions reviennent, il n'est pas improbable que je fasse une vidéo supplémentaire en guise de réponse à tous.

J'ai également un blog sur lequel vous pouvez déposer des remarques au sujet de cette retraite :

<http://prierlaparole.wordpress.com/>

Toute remarque est bienvenue car il faut penser à la suite. Il est donc possible d'y laisser un commentaire mentionnant ce qui aide, ce qui est bon mais aussi ce qui est à améliorer ou même à changer. Là aussi tout ne sera pas publié, mais certaines choses peuvent édifier et pourquoi pas de brefs petits témoignages qui pourraient aider ceux qui viendront lire ce blog.

Et pourquoi ne pas se retrouver par petit groupe de partage,... éventuellement dans le cadre d'une activité paroissiale de carême ?

- Comment cette image de Dieu me rejoint-elle dans ma vie d'aujourd'hui ?
  - Que provoque-t-elle en moi ?
  - Qu'est-ce que le Seigneur me fait vivre dans cette retraite ?
  - Ou encore, **qu'**est-ce que cette retraite déplace en moi ?