

SUPPLEMENT A PROGRESSIO

**PUBLICATION DE LA FEDERATION MONDIALE
DES COMMUNAUTES DE VIE CHRETIENNE**

"PREPAREZ LE CHEMIN..."

**Méthodes de Préparation
A L'expérience
Des Exercices Spirituels D'Ignace**

SUPPLÉMENT N. 13 * JANVIER 1979

**PROGRESSIO * C. P. 6139 * Borgo S. Spirito 5 * 00100 ROMA * ITALIE
EDITIONS ANGLAISE-ESPAGNOLE-FRANÇAISE; DIRECTRICE: JOSÉ GSELI**

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION (Sidney D'SOUZA, SJ)	3
I - POURQUOI ET COMMENT PREPARER LES EXERCICES. (José Luis RODRIGUEZ-LAPUENTE, SJ)	7
II - EXERCICES EN COMMUNAUTE	15
(Hermann-Josef KREUTLER)	
III - LES EXERCICES DE SAINT IGNACE ET LES EXERCICES D'EUTONIE (Maria POLLETY) . .	21
IV - EXERCICES DE PRIERE ORIENTALE	27
(Matty SALDANHA et Sidney D'SOUZA, SJ)	
V - LA RENCONTRE SPIRITUELLE	45
(Raynah STANLEY et Sidney D'SOUZA, SJ)	

INTRODUCTION.

"Le membre d'une CVX est un homme des Exercices ignatians". Telle fut la conclusion de plus d'un délégué de Manille '76. Les Principes Généraux approuvés en 1967, indiquaient déjà que *"nous considérons les Exercices spirituels de St. Ignace comme une source spécifique et l'instrument caractéristique de notre spiritualité"* (N. 4). Mais, une graine a besoin de temps pour pousser, une déclaration intellectuelle a besoin d'années avant d'être vécue.

Quelques Fédérations Nationales s'étaient déjà mises en route, avançant dans la voie des Exercices Spirituels. D'autres s'en servaient comme le moyen sûr pour le renouveau de leur mouvement ou pour l'établissement des CVX dans leur pays. Toutefois, le premier effort international visant la formation de membres CVX par les Exercices Spirituels, fut réalisé pendant la session de Rome '73. La première partie consistait en une retraite de huit jours individuellement guidée. De même, la Session II de Manille '76, inséra la retraite de huit jours individuellement guidée, suivie d'une semaine de formation à travers l'insertion sociale. Puis ce fut le document "Survey": *"Croître ensemble dans le Christ pour donner la vie aux autres"*. La Session de Formation III manifesta très nettement le parallélisme entre le processus de croissance dans les CVX et les étapes tracées par Ignace lui-même.

Mais à mesure que l'adhésion aux Exercices Spirituels prenait force et extension, les accompagnateurs de retraite et de formation prenaient conscience que tous les membres ne sont pas ipso-facto préparés à l'expérience des Exercices Spirituels. Certaines dispositions sont requises pour faire une retraite tous les ans, pour passer des jours dans le silence et la méditation, pour écouter les propos d'un

accompagnateur, pour une prière prolongée comme pour une réflexion, etc. En outre cette expérience appelle à quelque chose d'autre et de plus pour expérimenter réellement les Exercices ignatiens de telle sorte qu'ils aboutissent à modeler et à conformer toute la vie en accord avec les options clés que présentent les Exercices, dans le déroulement même de cet itinéraire dans et avec le Christ. Pour ce motif, Ignace ne donnait les Exercices qu'à très peu de personnes et rarement.

Ainsi surgit le besoin urgent de développer des formes préparatoires aux Exercices Spirituels. Ces formes ne devraient jamais être des versions délayées de basse qualité, de peur que le retraitant ne pense qu'il a déjà fait les Exercices Spirituels, ou qu'il coure le danger de répétition sans nécessité. Il s'agit plutôt d'une préparation qui soit de nature à disposer la personne, à lui servir de test dosé, à la stimuler tel un apéritif, afin de lui faire découvrir sa réalité, ici et maintenant, de lui indiquer les domaines qu'elle a besoin de travailler durant les Exercices, introduisant dans sa vie la dimension communautaire, la dimension sociale du péché dans le monde, etc. ... Par exemple, quelques-unes des dispositions mentionnées dans les Annotations d'Ignace peuvent être éclairées et approfondies par une forme préparatoire aux Exercices et devenir ainsi une réalité vécue chez un futur retraitant.

Le premier Supplément à PROGRESSIO était consacré précisément aux "Exercices Spirituels : Préparation et Formes préparatoires". Le Conseil Exécutif actuel de la Fédération Mondiale décida de poursuivre sa recherche, de recueillir plus de détails et de descriptions des pays, de publier régulièrement des types de programmes élaborés et complets. Dans ce Supplément donc, nous présentons les efforts et expériences de trois CVX nationales : Mexique, Allemagne et Inde. Naturellement, ces formes préparatoires n'offrent pas de recettes magiques, mais veulent suggérer ce qui se fait dans certains endroits et ce qui pourrait se faire ailleurs, et pas nécessairement partout. Du reste, les auteurs ne prétendent pas englober dans chacune des formes tous les aspects requis pour la préparation.

Le Mexique a contribué par une ébauche sur la finalité des Exercices Spirituels et, en dix points, esquissé le type d'homme formé par les Exercices. Elle indique les domaines à développer quelle que soit la forme préparatoire,

tels les Ecritures, la théologie, les sciences sociales. Elle insiste sur la nécessité d'une expérience de prière, de communauté et aussi de l'injustice sociale actuelle.

La forme préparatoire allemande dite "Exercices en communauté" est une expérience initiale des Exercices Spirituels faits dans le contexte de soutien d'un groupe. Elle introduit les participants dans un processus d'une certaine profondeur. L'expérience en question leur rend familiers les entretiens spirituels avec l'accompagnateur et la nécessité d'une direction spirituelle.

Du fait que le processus de conversion impliqué dans les Exercices Spirituels d'Ignace ne se réfère pas seulement à "l'âme", mais à tout l'homme - corps inclus -, les exercices d'"Eutonie" proposés par l'Allemagne représentent une forme capable d'aider le retraitant à devenir conscient de ce corps, qui est une dimension de son être. Cette contribution aussi montre à quelle expérience profonde peut arriver une personne par des exercices de prise de conscience.

La première expérience indienne est une sélection d'"exercices de prière orientale". Ces exercices ne sont pas seulement quelques préparations fortement recommandées par Ignace dans ses préludes, mais ils enseignent aussi la prière en elle-même, qui dispose toute la personne et non seulement son intellect. Ils peuvent aussi être utilisés durant la retraite alternant avec une prière scripturaire et discursive.

La second essai de l'Inde intitulé "Rencontre Spirituelle" insiste sur une manière d'harmoniser les dimensions psychologique et spirituelle, sans omettre le social. Ces deux dernières formes préparatoires indiquent également les domaines de préparation, et donnent des descriptions détaillées qui peuvent s'appliquer dans les sessions.

Toutes ces formes préparatoires préparent le retraitant au Principe et Fondement ou même à la Première Semaine. Ceci atteint, les Exercices Spirituels lui donneront une expérience le préparant pour les prochaines étapes ou semaines.

Le dernier mot sur ces formes préparatoires n'est pas encore dit. Mais espérons que les lecteurs et usagers de ces formes exposées ci-dessous partageront leurs réactions, leurs commentaires, donneront les résultats de leur expérimentation, et même susciteront des contributions différentes et typiques d'autres pays.

Cette introduction doit se conclure par un mot de remerciement à tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de Formes préparatoires, collaboré au niveau de la traduction et de l'édition de ce Supplément à PROGRESSIO. Une reconnaissance particulière va, néanmoins, à G. L. Rodriguez Lapuente de Mexico, à Hermann-Jose Kreutler et à Maria Pollety, à Mathilde (Caszo) Saldanha et Raynah Stanley de l'Inde. Que leurs efforts et leurs expériences conduisent à une "plus grande gloire de Dieu" et à un "surcroît de vie pour les hommes".

Sidney D'SOUZA, S.J.

POURQUOI ET COMMENT PRÉPARER LES EXERCICES?

Plus on entre en contact ou plus on vit avec des personnes qui ont fait les Exercices en profondeur, et plus on réfléchit sur l'expérience qu'elles en ont faite, plus aussi on se convainc que "faire les Exercices", si on veut profiter de toute la force qu'ils renferment, ne consiste pas à réaliser une expérience passagère mais plutôt à entrer dans une dynamique permanente et s'initier à un style de vie: S'approprier une série de valeurs, acquérir des critères de jugement et d'évaluation de sa propre vie et de la société où l'on vit, se remplir le cœur de désirs pour en suite en vivre, etc.

Plus que de pouvoir s'assimiler à l'expérience d'un voyage - agréable ou désastreux -, ils ressemblent plutôt au commencement d'un apprentissage à une profession où l'on a décidé de vivre.

Ainsi définis, les Exercices ne doivent pas tant être considérés comme un moment important de l'existence que comme le moment fort d'un processus de la plus grande importance pour la vie où ils nous insèrent.

Apparaît ainsi avec évidence la nécessité d'une préparation sérieuse, lucide, adaptée, exigeante et - pourquoi pas? - pleine d'illusion - du retraitant, pour cet événement salvifique qu'est le "moment fort" de l'expérience des Exercices, qu'on les fasse dans une retraite ou dans la vie ordinaire.

Pour la préparation d'un examen, d'un cours, d'une compétition sportive, on consacre volontiers du temps, des efforts et de l'imagination: suivant la nature de ces événements et compte tenu du concret, un choix est exigé des personnes qui ont à y passer. Or, au contraire, pour l'expérience des Exercices, on croit y être préparé par le fait d'être chrétien "pratiquant", bien que cette pratique soit fort ambiguë, que la formation théologique et religieuse laisse beaucoup à désirer, enfin que l'intérêt pour le problème social ou l'analyse qui le fonde soit inexistant. On transforme ainsi les Exercices en une "bonne" et assez banale expérience pour n'importe qui et sur tout sujet: il n'est pas étonnant alors que les fruits ambigus et rachitiques, obtenus jusqu'ici sur un petit nombre de personnes, par les Exercices, les discréditent désormais sur beaucoup.

Tout cela fait peu de cas de la consigne de saint Ignace que les Exercices ne doivent être donnés qu'à des personnes "peu nombreuses et rares", ainsi que de son exigence pour le "sujet" qui doit les donner.

Si l'expression peut paraître dure, à voir comment se donnent parfois les Exercices on songe à la parole de Jésus qu'"il ne faut pas donner les perles aux pourceaux"; on pourrait cependant transformer avec avantage l'expérience des Exercices par une autre plus adaptée, en conservant ainsi leur bonne renommée.

Mais comment préparer aux Exercices?

Compte tenu de l'homme que veulent former les Exercices, il n'est pas difficile de répondre à cette question. Cet homme peut se dessiner par les dix caractères suivants

1. Un homme animé d'un profond "sentiment de Dieu" comme l'Absolu de sa vie, car il est conscient de son amour et s'est enthousiasmé pour son Dessein sur l'humanité.
2. Un homme pécheur, conscient de son péché et du péché du monde, mais qui se sait pardonné et qui a pris parti contre le péché.

3. Un homme qui a perçu l'appel du Christ et qui a opté pour le suivre dans la pauvreté et l'humilité afin de "se distinguer" à son service. Un homme donc avec la psychologie d'un compagnon du Christ dans son entreprise de construction d'un "monde nouveau" (Le Règne).
4. Un homme qui connaît, mais de manière intérieure, Jésus en tant qu'homme historique, qui a choisi de "s'engager" de Lui et qui a assimilé son "style".
5. Un homme de discernement; au courant de la différence entre les critères du "monde" et ceux du Christ, et qui pour prendre ses décisions cherche le PLUS pour le Royaume (le plus urgent et le plus universel).
6. Un homme qui relativise tous les moyens, en ne s'en servant que "dans la mesure" où ils concourent à la Fin ultime et qui pour cela cherche sans cesse à se maintenir dans une attitude libératrice d'"indifférence" à l'égard de tout ce qui ne le conduit pas à vivre le Royaume et à le promouvoir.
7. Un homme disposé à suivre Jésus dans les luttes, la souffrance et la mort, mais une mort qui, comme celle du grain de froment, soit pour donner la vie.
8. Un homme dont la vie et les attitudes manifestent l'espérance, même dans l'échec, car il a découvert que Jésus vit.
9. Un homme qui sait que, pour tout cela, ses forces sont insuffisantes et qui par conséquent entretient la familiarité avec Dieu pour vouloir et pour être "contemplatif dans l'action".
10. Un homme qui sait qu'il lui est impossible de vivre seul cet idéal et qui, en conséquence, s'efforce de vivre et de sentir avec l'Eglise, incarnée d'abord dans une communauté, cellule de la grande Communauté qu'il cherche aussi à transformer.

Bien que la formation d'un tel homme demande des années, ces points peuvent suffire d'indication pour la sélection et tracer les lignes maîtresses de la préparation, tout ensemble théorique et vivante.

Préparation théorique

La préparation théorique peut se réduire à trois points principaux:

1. Compréhension de la Bible. Il ne s'agit pas d'une connaissance érudite et détaillée de la Bible, ce qui se-

rait de peu d'utilité, mais de comprendre l'histoire biblique comme l'histoire humaine de la libération sociologique et intérieure d'un peuple. De même ne servirait pas beaucoup une connaissance anecdotique de la Bible, à la façon des anciennes "histoires saintes", si on ne relierait pas les récits bibliques à l'histoire actuelle de nos peuples. Cette préparation suppose enfin une connaissance des éléments moins importants d'une culture biblique sommaire: histoire de la rédaction, genres littéraires, inspiration, inerrance, etc.

2. Actualisation théologique. Au cours des dernières années, l'évolution théologique a pris une telle allure et a subi de tels changements de points de vue et d'interprétation qu'il est impossible d'accéder au message révélé en ignorant ces progrès. Spécialement pour ce qui concerne la christologie et l'ecclésiologie, le retraçant comme le guide des Exercices doivent absolument être très avertis, sous peine de s'engager dans des impasses, au sujet de problèmes et événements du monde et de l'Eglise d'aujourd'hui, et surtout de se heurter au cours des Exercices à des questions difficiles: ainsi la volonté salvifique universelle, la relation de l'Eglise et du monde, etc.
3. Analyse scientifique de la réalité. Il ne s'agit pas de ne donner les Exercices qu'à des spécialistes en sociologie, mais plutôt de les donner à ceux qui, préoccupés par l'annonce au monde du message évangélique de justice, ont une vision claire de la dynamique de l'injustice, de ses causes, qui se refusent à occulter le problème, à se complaire dans les justifications et le simplisme, qui mettent en lumière la pourriture des racines des maux sociaux. Faire les Exercices sans ces armes revient à renouveler ce qui est si souvent arrivé: contribuer à ce que des chrétiens vivant en dehors de l'histoire "déshistorisent" encore plus leur existence. Ce processus ne serait qu'une aliénation.

Préparation de vie

1. L'expérience de la prière. Une certaine expérience de l'oraison, quelque temps avant les Exercices, est essentielle pour ne pas y entrer sans préparation et pour ne pas se heurter aussitôt à un bon nombre de difficultés de la prière et, dans la majorité des cas, pour ne pas perdre au moins du temps à les surmonter. Mais, plutôt que cette expérience préalable de la prière, l'important est tout à la fois les conditions psychologiques et la maturation humaine qui permettent ou empêchent une vie

profonde et agréable d'oraison comme celle que demandent les Exercices: l'aptitude à réfléchir, à demeurer avec soi-même dans la solitude, non pas une solitude de fuite et de repliement, mais d'ouverture et de rencontre, solitude qui est aussi la prise au sérieux de l'existence; l'expérience de cette communauté humaine qui implique de savoir écouter et de savoir pénétrer dans l'interiorité de soi-même.

2. L'expérience de l'injustice. La pauvreté économique, les désavantages sociaux, la discrimination structurelle. Le contact avec le pauvre et avec sa misère pose davantage de défis à notre foi et à notre manière de vivre que ne pourraient le faire des amis connus de nous. Celui qui, marqué par ce type d'expérience, entre dans les Exercices n'est pas le désincarné dont nous parlions et pourra mieux planifier son engagement futur. Par ailleurs, pour qui cherche le Royaume de Dieu dans sa justice, comme le demandent les Exercices, il n'y a pas de manière plus authentique que d'avoir pris un contact direct et immédiat avec l'Anti-Royaume de l'injustice. D'après bien des témoignages, cette expérience réfléchie, faite par les participants de "Manille '76" fut pour eux de grand bénéfice.
3. L'approche vivante de la vie communautaire. En apparence, elle n'appartient pas aux conditions de la préparation des Exercices; on pourrait dire, en effet, qu'ils sont une expérience personnelle. Mais, si le "moment fort" des Exercices se réalise effectivement de manière personnelle, le processus qui les continue et la dynamique qu'ils engendrent sont invivables sans une communauté, sans un groupe fraternel de référence, de "mise en commun" totale, susceptible de soutenir, de mettre en question, d'exiger, de favoriser le discernement. Sinon il sera difficile que se prolonge la dynamique des Exercices et qu'ils confèrent tout ce qu'il est possible de leur demander. A cela pourvoient précisément les CVX.

A la rigueur, il suffirait d'offrir cet idéal de vie une fois faits les Exercices. Cependant une certaine expérience préalable de la communauté facilite l'expérience des Exercices: la prise de conscience qu'il est possible de réaliser avec une communauté ce qu'il est impossible de vivre seul évite le découragement, ouvre des horizons et aide à mettre au point le plan de l'existence qui va suivre.

* * *

Outre ces dimensions, il est important de détecter les

motivations fausses ou défectueuses qui poussent à faire les Exercices, ainsi que les attitudes qui indiquent peut-être que leur expérience sera mal faite: les désirs de fuir la réalité, un spiritualisme ou un intellectualisme excessifs, la superficialité, etc. peuvent être des contre-indications à faire les Exercices. Il faut donc avoir des candidats une connaissance préalable la plus complète possible et s'en inspirer pour conseiller en chaque cas un autre type de retraite ou pour retarder les Exercices jusqu'à ce qu'on soit mieux préparé.

En pratique, comment mener à bien la préparation? La chose dépend de chaque situation. A titre d'exemple, voici quelques points d'après notre expérience mexicaine depuis un bon nombre d'années pour les groupes:

Un ou deux mois avant l'expérience, on s'efforce de réunir le groupe des candidats aux Exercices; au moyen d'une ou deux réunions par semaine, et en alternant les réflexions et les dialogues on expose tel ou tel aspect théorique signalé plus haut.

Associée à ces réunions, on donne une brève bibliographie, destinée à approfondir chaque aspect et à enrichir les réunions.

Si une communauté ne peut le faire, on organise des sessions sur la foi pour montrer la dynamique et la valeur de la vie communautaire.

Une retraite d'un ou deux jours introduit au style d'oraison des Exercices et permet d'évaluer les dispositions de chacun pour l'oraison mentale.

On conseille ou on promet un contact vivant avec l'environnement où peuvent se manifester les fruits de l'injustice sociale, et on fait réfléchir sur ces expériences, en fournissant un cadre théorique pour l'analyse de la réalité contactée.

Au cours de cette période, la rencontre personnelle du candidat aux Exercices avec tel ou tel animateur (les Exercices sont dirigés ordinairement par une équipe) aide les deux à situer l'expérience et à prévoir les difficultés possibles.

La première journée de l'entrée en Exercices est entièrement consacrée à compléter la préparation, en insistant sur les aspects considérés comme plus nécessaires par le groupe.

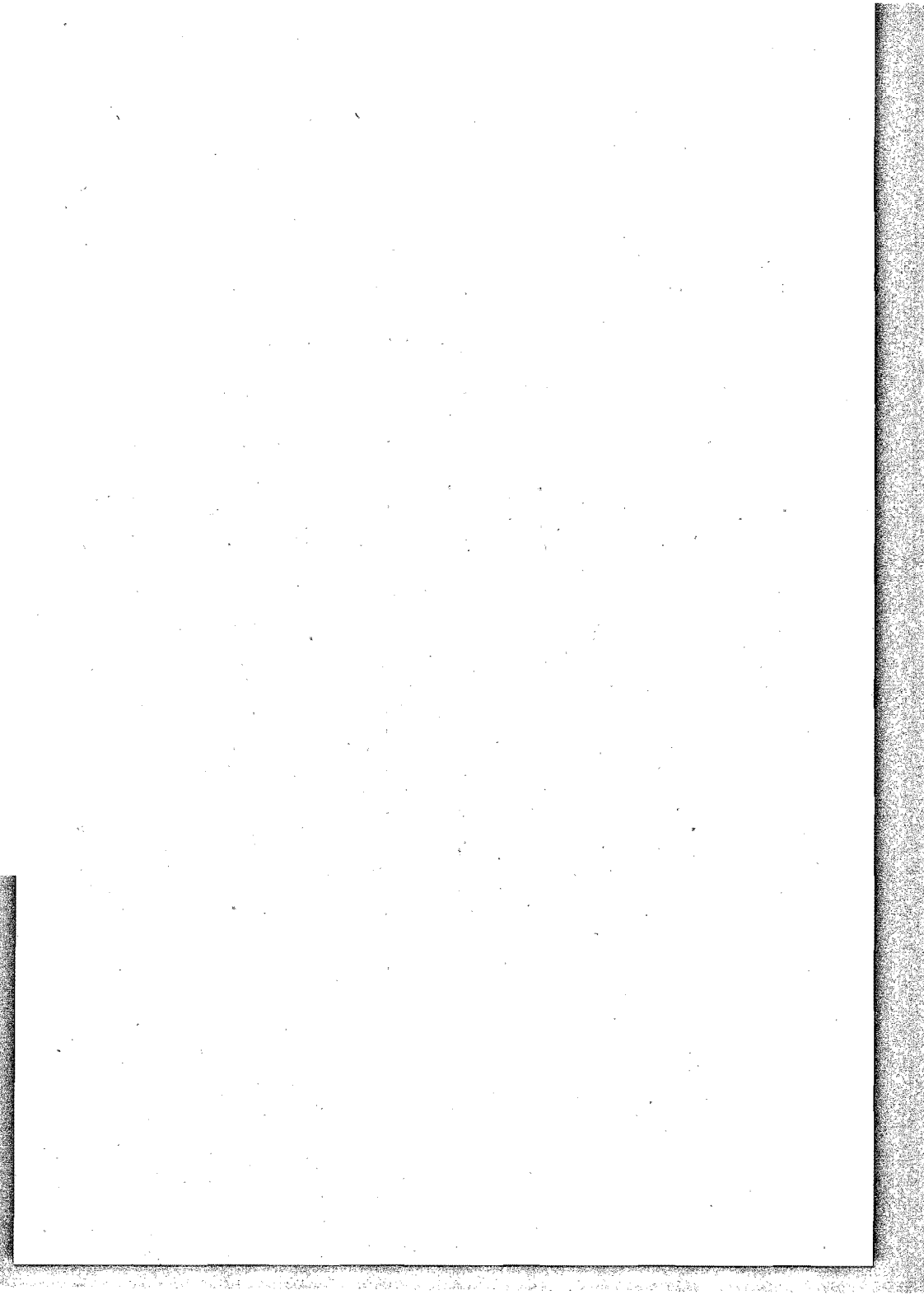
Au cours de l'expérience, et au terme de la Première Semaine, il importe de réfléchir avec le retraitant sur les conditions posées par saint Ignace pour entrer en Seconde Semaine:

- pouvoir faire sans fatigue et avec fidélité l'expérience;
- ne pas être satisfait de ce qui a été acquis pendant la Première Semaine;
- éprouver les désirs d'un plus grand engagement.

A ceux qui ne se sentent pas en disposition de continuer les Exercices, on offre une aide pour continuer la retraite avec une autre dynamique ou un autre rythme; ou éventuellement de leur proposer de quitter la retraite si la chose est nécessaire.

Il est possible que nous donnions l'impression d'accentuer la difficulté de l'expérience des Exercices en posant toutes ces conditions pour les faire. Mais tout dépend du jugement qu'on porte sur eux. Quant à nous, l'expérience a été extrêmement positive et, bien que difficile en ses débuts, elle a contribué à donner une opinion meilleure sur les Exercices ainsi qu'aux yeux de leurs promoteurs. Rien n'empêche de donner un autre type de retraites à ceux qui ne sont pas préparés aux Exercices ou de les adapter (plaise à Dieu que ce ne soit pas les dévaluer!) à un autre type de personnes. En tout cas, nous plaçons pour réserver le nom d'Exercices à ceux qui conservent leurs traits essentiels, pour aider à distinguer divers modes de réaliser l'expérience et pour ne pas croire qu'on a fait les Exercices quand on a simplement participé à une retraite.

José Luis RODRIGUEZ-LAPUENTE S.J.



EXERCICES EN COMMUNAUTE

Une expérience

Les Exercices en communauté - forme E - sont apparus comme une excellente possibilité pour la prise de contact d'un groupe débutant CVX avec les Exercices: cette forme s'est développée depuis quatre ans par l'initiative de Maria Pollety, responsable des CVX de Fribourg, et du curé Hermann-Joseph Kreutler. La "Forme E" signifie que, dans cette sorte d'Exercices en communauté - comme dans les Exercices individuels -, il s'agit avant tout du progrès spirituel de l'individu, aidé et soutenu par les échanges d'expériences faits en communauté. Cette forme d'Exercices implique qu'on y consacre au moins cinq jours (plus le soir d'arrivée et le matin du départ); mais l'idéal serait une retraite plus longue, jusqu'à huit jours.

La création du contenu

Dans l'ensemble le cours de la retraite suit le livre des Exercices, bien que selon nous la majorité des participants de cette forme d'Exercices soient au stade du Fondement pour leur vie spirituelle.

Cela détermine aussi l'organisation du contenu de la retraite. Les premiers jours visent à obtenir la découverte de soi et le progrès spirituel dans l'ouverture, la disponibilité, la prise de conscience; et cela par des exercices d'eutonie, des textes bibliques, des contemplations, etc. Les jours suivants, on cherche à approcher la réalité de l'Amour de Dieu, en réfléchissant sur les expériences de sa propre vie, par exemple en se rappelant les évé-

nements récemment vécus. A l'aide de textes de l'Ecriture Sainte, il s'agit de découvrir l'histoire de l'amour que Dieu nous porte et du salut qu'il nous offre à chacun en particulier. Les exercices de méditation, fondés sur l'eutonie, favorisent l'expérience corporelle de mon existence et, par le fait, de mon existence en tant que voulue et aimée par Dieu.

La perception et l'expérience de la réalité de l'Amour de Dieu amènent la reconnaissance du fait que Dieu m'a aimé le premier. Les jours suivants, notamment par les méditations de l'Ecriture, passe au premier plan la rencontre avec l'Amour de Dieu en Jésus Christ. Cette rencontre manifeste le fait du péché et de la culpabilité, mais aussi de l'amour encore plus grand de Dieu. A ce moment, d'instruction en instruction, la forme que prennent les Exercices devient toujours plus différente, car elle s'oriente vers les retraitants effectifs. Alors que pendant les premiers jours il s'agissait de permettre à l'ensemble des retraitants d'approfondir le Fondement et d'en percevoir toutes les dimensions, les jours suivants le contenu des Exercices se différencie, en s'adaptant au point où en est chaque retraitant dans son cheminement. Si certains sont disposés de passer par la "Première Semaine", nous conseillons pour la suite des Exercices la forme des Exercices individuels.

Au cours des Exercices en communauté, les participants peuvent se stimuler mutuellement à vivre en chrétiens dans l'existence quotidienne, par des échanges d'expériences et de nouvelles découvertes. Pendant les derniers jours de la retraite, nous cherchons à faire "réaliser" à partir de l'Evangile l'invitation que Jésus m'adresse. Se soulève alors la question individuelle et commune: Quelle relation les Exercices ont-ils avec ma vie de tous les jours? Les échanges sur ce point sont toujours une source d'encouragement et ils aident à découvrir de nouvelles possibilités pour l'application des Exercices dans la vie quotidienne. Il ne s'agit pas de grands changements, mais de la reconnaissance effective d'un nouveau pas à faire.

Programme de la journée

Avant le petit déjeuner, prennent place des exercices d'eutonie, un bref exercice de méditation et de silence. Après le petit déjeuner, méditation commune et indications pour le temps de prière individuelle subséquent. Au cours de la matinée, conversations individuelles avec les retrait

tants. Après le repas de midi, longue pause, suivie encore d'exercices d'eutonie, si la chose convient aux retraitants.

Après le goûter, à nouveau présentation commune du sujet de l'oraison qui va suivre. Quant à la célébration eucharistique, il est apparu heureux qu'elle se place avant le dîner. Après la pause du soir, il y a une révision et une évaluation de la journée; éventuellement aussi un petit exposé sur un psaume ou un texte de l'Ecriture, qui servent de réflexion pour le soir et aussi d'introduction à la journée du lendemain.

Eléments de méthode

En plus de la prière personnelle, la conversation quotidienne avec le guide des Exercices est de grande importance car elle aide chacun à trouver sa voie et à y progresser.

Autre point important: les exposés préalables à la méditation sur l'Ecriture et le temps d'oraison personnelle, pouvant durer une heure, les Exercices en communauté permettent aussi de donner des instructions détaillées sur la manière d'occuper le temps individuel de méditation.

Nous attachons une grande valeur au silence extérieur car il favorise le silence intérieur. Au cours de l'échange de méditation sous la forme d'un "carrefour d'écoute", et pendant le dialogue qui le termine, peuvent aussi être exprimées des expériences particulières. Pour aider la méditation personnelle et l'échange commun, on peut aussi utiliser tour à tour des images ou diapositives, des métaphores, de la musique, ou encore une réflexion sur la vie. Des réflexions concernant le cheminement de son devenir sollicitent toutes les potentialités du retraitant.

Pour s'exercer à la prise de conscience ou au discernement - ce qui est une caractéristique de la spiritualité ignatienne -, l'évaluation de la journée et son appréciation ont une particulière importance. Au début de la retraite, et surtout au cours de la réflexion finale, où il est avant tout question de la relation des Exercices avec l'existence quotidienne, les échanges mutuels sont une source puissante d'encouragement, comme il a été dit plus haut. De même les exercices de méditation à partir de l'eutonie favorisent les étapes du chemin du processus des Exercices, grâce à l'expérience du cours.

Il est bon enfin de trouver un équilibre entre les réunions communes et la réflexion individuelle, ainsi qu'une ordonnance convenable des différentes offres.

Ayant la retraite, et après elle

L'expérience montre que les Exercices commencent en fait au moment où l'on s'y décide. Etant donné le peu de temps que peut durer la retraite, elle se prépare de loin par l'envoi d'un questionnaire, dont les réponses parviennent au guide des Exercices. Ce questionnaire sert avant tout de stimulant. Aussi ne s'agit-il pas de faire des réponses complètes sur tous les points, mais seulement d'éclaircir la situation actuelle du retraitant à titre de point de départ pour les Exercices.

Quelques semaines après les Exercices, les participants reçoivent une lettre contenant un nouveau questionnaire, destiné à les faire réfléchir sur l'impact de la retraite dans la vie quotidienne et aussi de promouvoir le progrès spirituel. On y insiste sur l'importance de la communauté et d'un conseiller spirituel, chose qui a déjà été dite au cours de la retraite.

L'importance des Exercices en groupe pour le cheminement de chacun

Le fait de suivre les Exercices à plusieurs amène la formation d'un groupe. Cependant les stimulations communes, l'échange dans le groupe des retraitants, les exercices communs et les prières communes ne doivent pas servir ce processus de groupe. Aussi évitons-nous la constitution de petits groupes, qui sont utiles dans les sessions de formation proprement dites.

Nous avons coutume de faire toujours l'échange de méditation avec tous. La chose est plus agréable aux individus, car ils peuvent ne rien dire. Et chacun peut être plus vrai. Il est bon aussi de ne pas troubler le développement et l'approfondissement des expériences particulières, en ne les obligeant pas à s'exprimer aussitôt. Mais tous ont la possibilité de parler, si cela peut leur être utile. En assemblée commune, il est possible aussi de se contenter d'écouter l'expression des expériences, sans se mettre à les commenter; et il ne s'agit pas d'obtenir l'unité des expériences ou un accord des diverses opinions.

Au cours de la retraite, nous ne pensons pas qu'il soit utile d'avoir des discussions communes sur le développement des Exercices. Mais il est capital que le silence extérieur soit observé et que les retraitants soient toujours invités à ne s'entretenir de ce développement qu'avec le guide de la retraite. De même, il est bon de leur répéter qu'ils n'ont pas à se communiquer leurs expériences en particulier, et cela afin de ne pas se charger mutuellement de problèmes sur leur propre voie. Et pour le guide, il est essentiel et pas toujours facile d'insister sur le silence intérieur.

Dans la ligne de cette forme d'Exercices en communauté, qui vise avant tout le cheminement de chacun, il est souhaitable qu'au cours des prochaines années, soit développée une forme d'Exercices, où le groupe des retraitants soit davantage encore au service de l'expérience particulière des individus.

Le rôle de l'accompagnateur (guide) des Exercices

Au guide des Exercices il est beaucoup demandé de par les instructions communes mais aussi les rencontres quotidiennes avec les retraitants, rencontres qui peuvent durer chacune de 20 à 30 minutes. Cette forme de retraites en communauté implique donc la présence d'au moins deux accompagnateurs. L'avantage est aussi pour les retraitants de n'avoir pas à écouter les paroles et la vision d'un seul guide. Et leur intérêt est éveillé par les échanges possibles des guides, qui se complètent mutuellement. De même, au début de la retraite, il est possible à chacun des participants de choisir le guide qui leur convient mieux. Ils s'inscrivent sur une feuille affichée, sur laquelle sont indiqués aussi les heures de rencontre, et celles-ci ne changent pas.

La première soirée de la retraite est organisée de telle sorte que chaque guide puisse dire son mot sur les points suivants: Saint Ignace et ses Exercices, l'ordonnance des journées, l'importance des exercices d'eutonie, les raisons des rencontres individuelles avec le guide, le silence extérieur et intérieur, l'échange des réflexions en tant que témoignage de la foi, la prière personnelle.

Le fait d'être ainsi deux aide aussi beaucoup les accompagnateurs pour leur permettre de chercher ensemble ce qu'il est bon de dire au cours des instructions. Mais ils doivent être attentifs à ne pas se communiquer ce qu'ils

ont appris dans les conversations particulières avec les retraitants et c'est en toute autonomie qu'ils ont à fixer le programme. Il est essentiel pour eux de tirer au clair leurs relations mutuelles et leurs relations avec les retraitants: d'où la nécessité pour eux d'une évaluation en commun et d'une prière commune.

Les Exercices pour couples avec enfants

Si l'organisation matérielle de la maison de retraites le permet, les couples acceptent volontiers, bien qu'après un moment d'étonnement, d'avoir pour mari et femme une chambre particulière. Il est bon aussi que les enfants disposent aussi d'une chambre à eux. Il est essentiel que chaque partenaire du couple puisse suivre sa voie particulière pour la retraite. Toutefois, à la fin des Exercices, nous organisons un temps où ils puissent échanger leurs expériences et envisager ensemble leur prochaine étape spirituelle (particulière et commune). Généralement aussi le couple souhaite une rencontre finale avec un des guides ou avec les deux en commun.

Au cours de la retraite, la pause de la soirée est allongée en raison des enfants, si bien que la réunion commune ne peut guère commencer que vers 20h.30. De même, les enfants mangent à part. Tout cela donne aux parents plus de liberté. Mais le plus important est de fixer pour les enfants un bon programme, en correspondance avec les étapes des Exercices. Helène Doetsch, de Francfort, en a réalisé un qui est excellent et qui nous sert pour les retraites: il nous a permis de bonnes expériences.

Si un dimanche tombe pendant la retraite, on peut organiser la célébration eucharistique par les enfants. Sinon, la chose est possible à la messe de clôture. On peut aussi organiser une célébration eucharistique de telle sorte que la Parole de Dieu soit donnée à part aux enfants: ce la permet aux retraitants de pouvoir introduire leurs intentions particulières de prière sans être troublés.

Hermann-Joseph KREUTLER

LES EXERCICES DE SAINT IGNACE ET LES EXERCICES D'EUTONIE

Dans les Exercices de saint Ignace l'homme est considéré comme un tout dans son unité d'esprit, d'âme et de corps. La psychologie génétique, les formes orientales de méditation, mais surtout les exercices d'eutonie ont grandement aidé à percevoir à quel point les indications d'Ignace dans son petit livre des Exercices en ont déjà conscience et en tiennent compte.

D'une saine relation d'Ignace à notre existence corporelle témoigne par exemple la manière de prier "sur les cinq sens du corps" (Exercices, n:247). Il connaissait visiblement les énergies bénéfiques, provenant d'une juste liaison de l'âme, de l'esprit et du corps, en donnant pour la préparation du temps de prière: "... me mettre debout pendant le temps d'un Pater noster et, l'esprit levé vers le haut, considérer comment Dieu notre Seigneur me regarde... (n.75); ou encore : "Comment la contemplation tantôt à genoux, tantôt prosterné à terre, tantôt étendu le visage vers le ciel, tantôt assis, tantôt debout..." (n.76). Ignace parle de "sentir et goûter les choses de l'intérieur". De fait, comment quelqu'un peut-il prier avec les cinq sens, sentir et goûter de l'intérieur, si "la liaison intime entre la tête et le coeur, entre la pensée et les sens, est coupée?" (cf. Hugo Rahner, "L'utilisation des sens dans la méthode de contemplation de saint Ignace de Loyola").

Le corps vivant est toujours fait de l'unité du corps de l'âme et de l'esprit. Il ne faut pas dire: J'ai un corps

mais plutôt: Je suis corps!. Ce n'est que dans le corps que nous prenons conscience de nous-mêmes. Chacun doit avoir u ne relation avec son corps, soit qu'il en prenne possession, soit qu'il le nie ou le conteste partiellement. Le corps est vrai, il coïncide avec nous au dedans et au dehors.

Le message chrétien avec sa promesse de la résurrection de la chair considère l'homme dans son intégralité, et non pas comme un être désincarné. D'ailleurs, par cette chair ressuscitée il entend non pas sa forme actuelle et passagère, mais une chair glorifiée, où le corps est transparent, où il ne s' sépare plus, mais permet un regard intérieur, si bien que cesse toute illusion et que rien n'est plus caché.

Ce n'est que grâce au corps que nous pouvons entrer en contact les uns avec les autres et nous rencontrer. De même, la relation avec Dieu ne peut exister en dehors du corps. Pensons ici à l'Eucharistie ou aux sacrements en général.

Au cours des dernières années, j'ai fait l'expérience de l'aide remarquable, apportée aux hommes de notre époque par les exercices d'eutonie, tels qu'ils sont enseignés par Madame Hannelore Sharing. Ils aident notamment à créer les conditions indispensables pour les Exercices. Les dernières années, à titre de complément pour la méditation, je me suis informé de différentes méthodes, telles que le yoga et autres exercices psychiques; mais elles ne sont pas sans danger. Au contraire, les exercices d'eutonie me paraissent les mieux adaptés à l'homme, les plus conformes à ses besoins. De plus ils confirment et éclairent les indications de saint Ignace et ainsi le processus des Exercices.

Les Exercices en communauté - forme E - (c'est-à-dire effectués de telle sorte qu'ils soient très proches des Exercices individuels), sont apparus comme une possibilité d'y intégrer ces exercices d'eutonie. Mais il en a été de même pour les Exercices individuels, quoique d'une autre manière et avec d'autres effets, car ces exercices ont pu aider le retraitant sur sa voie.

Au cours de cette forme de retraite en communauté, les exercices d'eutonie qui sont offerts ont pour premier but de faire prendre conscience de soi. C'est sur le sol qu'ils

sont d'abord exécutés. Il s'agit de sentir le contact de la peau du corps avec le terrain. Par ce moyen, la conscience du corps, généralement endormie, se réveille. L'individu commence à prendre connaissance de son corps, et plus tard il pourra même prendre connaissance de l'intérieur de son corps et des articulations.

Cette découverte du corps permet successivement différentes expériences fondamentales: "Je suis ce corps - je suis - je m'expérimente porté". Ces expériences sont indispensables pour les Exercices.

Dans les textes de l'Ecriture Sainte proposés pendant les Exercices et auxquels correspondent ces exercices d'eutonie, nous faisons la rencontre du Fondement qui nous porte, du Fondement de tout être: le Dieu personnel, qui m'a appelé à l'existence, créé "à son image et à sa ressemblance" et qui me conserve dans l'être. Grâce à ces exercices, ce qui nous est révélé dans l'Ecriture Sainte devient un fait d'expérience vivante. Je m'expérimente, j'existe, je suis porté, et donc voulu, reconnu, aimé - du petit doigt de pied jusqu'à la tête - par ce Dieu, qui se manifeste dans l'Ecriture Sainte. L'unité des exercices d'eutonie et de la méditation sur l'Ecriture amène une série de nouvelles expériences et de nouvelles connaissances. Et tout cela éveille l'admiration et la joie.

Parallèlement à cela, le retraitant réfléchit sur le cours temporel de son existence particulière, suivant diverses possibilités d'expression qui lui conviennent. Il découvre, à propos de bien des choses, qu'il est conduit dans sa vie. Ceci complète toujours plus l'expérience d'un Dieu qui m'aime personnellement et qui me dirige.

Dans la première phase des Exercices en communauté, les exercices d'eutonie permettent avant tout de prendre conscience de soi, de s'accepter et de consentir à soi. Ils favorisent l'équilibre intérieur, en délivrant des tensions entre le corps et l'âme. Peu à peu revient le rythme naturel de la respiration et du mouvement. On retrouve l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit. Pour les Exercices, il s'agit d'une étape importante: affirmer mon humanité, percevoir vraiment la présence de la beauté, de la force et de l'harmonie, accepter cette offrande du réel, la contempler et s'en réjouir! Un cours d'eutonie spécial peut élargir encore ces expériences. Par là des zones du corps, auparavant fermées et privées des respiration, peuvent peu à peu être libérées. L'éveil du tissu, depuis longtemps dé

jà "endormi", procure un renouveau du sentiment de vivre, et par l'apprentissage des extensions possibles peut jallir une nouvelle énergie vitale. De même aussi, par exemple, la colonne vertébrale, libérée de ses raideurs peut se redresser et retrouver sa souplesse.

Dans le cours subséquent des Exercices en communauté et en persévérant dans l'usage de l'eutonie, par le réapprentissage des différentes attitudes corporelles, l'individu se débarrasse des tensions et des contractions de sa musculature.

Il est bien que toutes les impressions psychiques se répercutent dans le corps et s'impriment dans les muscles. De même, une attitude mentale momentanée s'exprime dans le corps: tout acte de volonté, tout effort d'action volontaire. Ce n'est que par la prise de conscience de ces tensions et de ces contractions qu'une détente peut se produire. C'est seulement en laissant apparaître la réalité que s'obtient un changement total et bienfaisant. Les tensions, crispations, raideurs corporellement expérimentées, ou cet état de non-transparence, peuvent par des indications devenir plus conscientes.

Contribuant au progrès spirituel des Exercices, l'eutonie facilite la métamorphose et la conversion de l'être. La connaissance de mes raideurs, de ma tentation de suffisance, de mes tensions confrontée avec l'Evangile, avec le message et avec la vie de Jésus, amène à une connaissance plus profonde de mon aveuglement, de mon impuissance, de mon péché, et ainsi à mon besoin de salut, de guérison et de rédemption par Jésus Christ.

Ici c'est l'Ecriture Sainte qui vient donner un complément essentiel à l'humain. Si exercices et méthodes contribuent beaucoup à ma guérison, je n'en demeure pas moins un pauvre pécheur, et Jésus seul peut nous apporter une guérison totale. La rencontre avec Jésus, jadis capable de guérir aveugles et paralysés, lépreux et infirmes, invite aujourd'hui le retraitant à en appeler à ce salut complet.

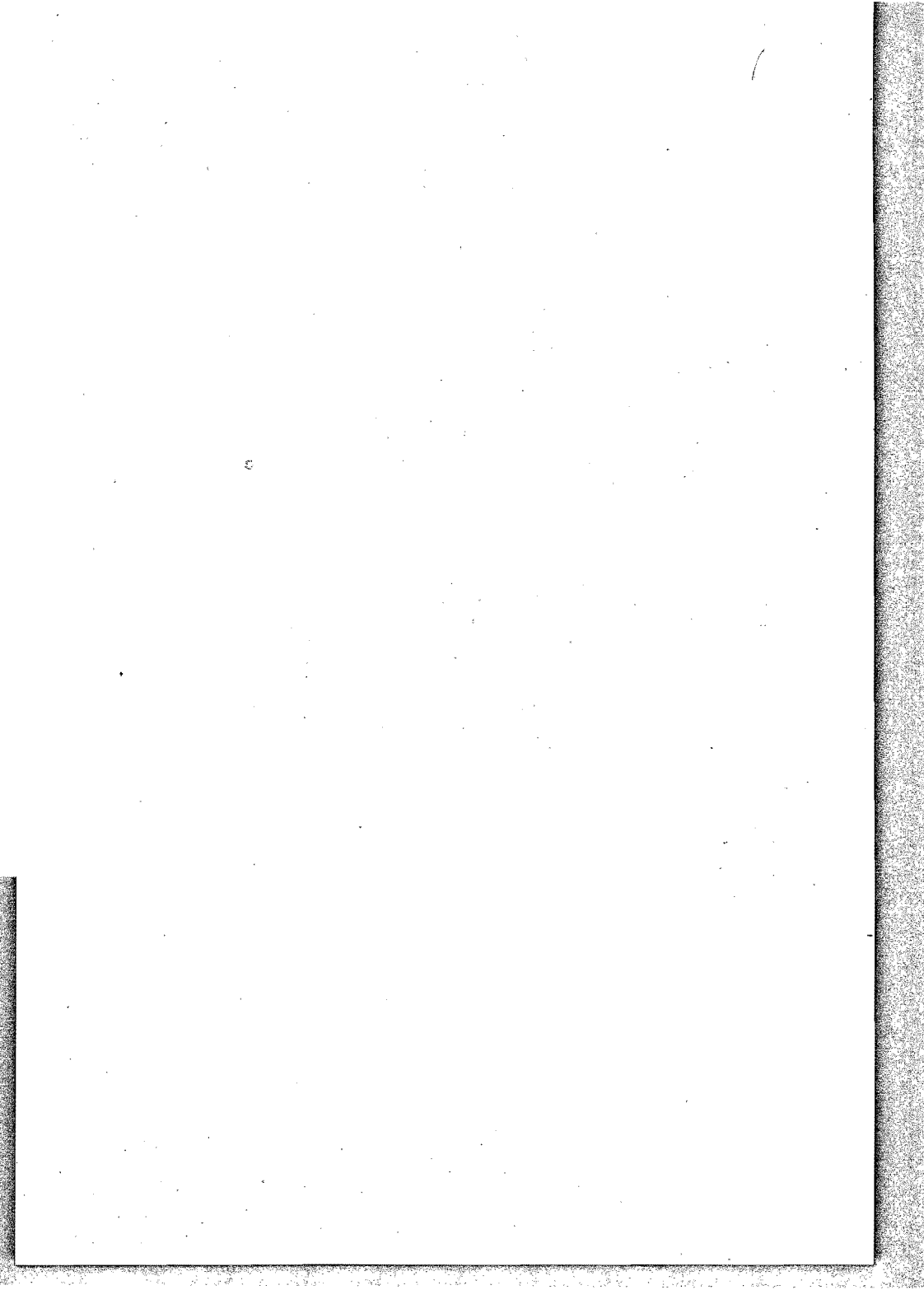
En fait, en tant que le retraitant "marche" encore dans ces étapes spirituelles préparatoires, les expériences susdites appartiennent au "Fondement" des Exercices. Pour d'autres retraitants, l'entrée peut s'opérer dans la "Première Semaine".

En étroite liaison avec les étapes des Exercices, les exercices d'eutonie peuvent ainsi être présentés. En parcourant ces étapes, mais surtout en refaisant les Exercices - dans une présentation neuve -, les exercices d'eutonie donneront une conscience plus vive de tout le réel: le réel que je suis, le réel qui m'entoure, - à être plus attentif aussi aux hommes autour de moi.

Dans la recherche d'une plus grande sensibilité à la volonté de Dieu et de l'imitation de Jésus par mes actes, les exercices d'eutonie peuvent acquérir une nouvelle importance au cours de la "Seconde Semaine". Mais c'est seulement dans les Exercices en communauté que cela peut être effectué ou indiqué. On ne manque pas d'expérimenter au cours des Exercices, à titre de promesse et d'encouragement, l'appel à s'engager dans la voie du Christ et à y persévérer dans l'existence quotidienne, en attendant peut être une autre retraite.

Promesse et encouragement consistent aussi dans le fait que, soutenues par les exercices d'eutonie, s'ouvrent des sources encore inconnues de force: la force qui est en moi et qui m'arrive par Dieu; la force aussi qui permet au retraitant d'affronter sa vie quotidienne avec davantage de liberté et d'ardeur. L'homme devient plus capable d'appliquer ses énergies de manière harmonieuse et ordonnée, finalement d'être mieux à l'écoute de la volonté de Dieu sur lui et de mieux remplir la mission de Jésus: "Comme le Père m'a envoyé, ainsi je vous envoie".

Maria POLLETY



EXERCICES DE PRIÈRE ORIENTALE

Il y a longtemps qu'existe le besoin de préparer les membres des CVX à une rencontre plus profonde avec Dieu par les Exercices Spirituels de saint Ignace. Diverses méthodes ont été proposées pour cela, par exemple : expériences de partage de la foi, enseignement en groupes de techniques de prière, cours de formation, etc.

Nous voudrions ici présenter des EXERCICES DE PRIÈRE ORIENTALE comme une de ces méthodes, capable d'approfondir l'engagement spirituel par la PRISE DE CONSCIENCE. Ces pages sont offertes humblement à ceux qui cherchent plus. Etant donnée notre différence respective, ces Exercices pourront convenir à certains, mais non à d'autres. C'est avec le cœur et non avec la tête que se fait la prière orientale. Dieu se trouve au centre de toute prise de conscience du cœur. Corps, objets, etc. sont des moyens de la prière et non des obstacles. Ils ont à être insérés dans la prière plutôt qu'à être laissés au dehors pour la spéculation théorique ou les expressions verbales.

Et surtout laissez l'Esprit vous guider. L'orant est un voyageur et son expérience dépendra beaucoup de la grâce de Dieu et de la route qu'il choisit de prendre.

Ces Exercices et d'autres analogues ont été pratiqués par bien des membres des CVX et par des religieux ou religieuses. Ils ont été proposés chacun pendant un ou plusieurs jours ou combinés en série avec des "répétitions" au cours d'un week-end ou parfois une retraite de trois jours.

Ils ont eu un impact significatif sur la vie de ceux qui les ont faits, en renouvelant le goût de la prière implanté par Dieu chez tout homme.

Chaque exercice n'en demande pas moins une bonne dose de patience et de répétitions, car la prière orientale n'a rien d'une formule d'"instant". De plus, pour le premier essai, il est bon que l'exercitant soit guidé, plutôt que d'emprunter un livre.

A la fin de chaque exercice, le guide peut se mettre à chanter tel verset d'un hymne ou d'un psaume approprié, en laissant l'exercitant en subir silencieusement l'effet. Il peut aussi, puisque tout l'exercice est une prière réelle, l'inviter à faire un acte de prière, pas forcément avec des mots, mais en demeurant dans une certaine disposition: ainsi adoration, amour, supplication, etc.

Les notes, avec le sous-titre d'effets, indiquent quelques résultats de ces exercices sur ceux qui en ont fait l'expérience. Mais il est préférable pour vous de ne les lire qu'après avoir réfléchi sur votre expérience personnelle: si elle est parfois analogue, elle peut aussi être unique.

Après cette introduction explicative, nous vous laissons explorer vous-même une voie orientale de prière et une autre expérience de Dieu.

Nous reconnaissons notre dette au livre d'Anthony de Mello S.J., "Sadhana, une Voie vers Dieu" ainsi qu'à ses nombreux cours: ils ont été pour nous un précieux matériel capable d'aider les "chercheurs" du style de vie CVX. Signalons aussi le livre de Mark Link, S.J., "Vous", qui nous a permis de souligner certains aspects.

Puisse l'amour du Christ vous toucher et vous transformer par des EXERCICES DE PRIÈRE ORIENTALE, un peu comme un nuage est transformé en splendeur lumineuse quand il est atteint par les rayons du soleil!

CONDITIONS DE BASE

Parmi les modes de préparation à la prière doivent être mentionnées certaines conditions de base.

COSTUME. Il est important d'être à l'aise au cours de la prière. Aussi l'orant doit-il porter des habits légers et confortables: un habit trop serré nuirait à l'énergie et à l'attention.

LIEU. Si vous désirez être seul avec quelqu'un que vous aimez bien, choisissez un endroit assez retiré, où vous puissiez parler tranquillement, crier, rire, décharger votre coeur, ou bien garder le silence.

La chose s'applique évidemment aussi pour la rencontre de Dieu dans la prière: choisissez l'endroit qui vous permettra le mieux d'ETRE.

TEMPS. Il est bien rare que les amants laissent leur rencontre au hasard. La date est toujours fixée soit à la fin de la soirée, soit le lendemain, par téléphone. Ou encore ils conviennent de se rencontrer le soir à un arrêt de l'autobus, et à tel ou tel moment. Il est impossible d'entrer vraiment en relation avec quelqu'un qu'on rencontre peu ou avec lequel on parle rarement. Plus la relation est profonde, plus s'accroît aussi le désir de se voir et plus grande est la joie de se rencontrer.

Il est utile que le débutant se fixe un moment particulier pour la Prière Orientale. Cela ne l'empêchera pas d'entrer en communication avec Dieu à d'autres moments de la journée s'il le désire.

POSTURE. L'attitude du corps a une extraordinaire influence sur notre façon de sentir et de penser. L'"âge mental" de quelqu'un peut souvent se deviner dans sa manière de se tenir.

Dans le monde entier les femmes passent beaucoup de temps à enrichir leur beauté par une meilleure attitude. Les hommes d'ailleurs font de même par d'autres moyens...

Dans son livre "Le mysticisme oriental", William Johnston écrit: "Dans un temple Zen, la première chose qu'on vous apprend est la manière de vous concentrer..."

La première chose est le contrôle du corps. Les religions orientales savent comment mettre le corps au service de la prière.

La Bhagavad Gita contient des instructions, assez analogues à celles du Zen. Le pratiquant du Yoga est invité à choisir un bon endroit, ni trop haut ni trop bas, et c'est là qu'il s'assied alors dans un silence parfait. Son esprit est au repos, "comme une lampe qui ne tremble pas dans un lieu préservé du vent". Il lui faut contenir toutes ses pensées et ses sentiments; et son esprit est comme réduit à un simple point.

"Reste calme et tranquille,
Garde ton corps, ta tête et ton cou
Parfaitement droits, sans mouvement;
Que ton regard demeure fixe...
Ne tourne pas les yeux de côté et d'autre."

"Le voilà assis,
Son moi est apaisé,
Sa peur est évacuée,
Son esprit est sous contrôle,
Sa pensée tend vers Moi,
Elle est unifiée en Moi."

LE SILENCE. LA GRANDE RÉVÉLATION

Nous sommes si occupés à nous parler à nous-mêmes que parfois nous ne pouvons même pas nous entendre! Mais alors, comment nous serait-il possible d'entendre Dieu? Le silence est un grand révélateur; mais pour l'obtenir, la chose n'est pas facile. Ceux qui ont des pensées profondes sont ceux qui ont écouté le message intérieur dans le silence de leur esprit. Essayons de passer quelque temps en silence.

EXERCICE I : Adoptez une attitude confortable. Fermez les yeux. Gardez le silence pendant dix minutes. Essayez d'atteindre un silence aussi parfait que possible, de cœur et de pensée. Puis, ouvrez-vous à la révélation ou aux révélations qu'il vous permet.

RÉFLEXION : Après une pause, posez-vous les questions suivantes: Quels essais avez-vous faits pour atteindre le silence? Y avez-vous réussi? Qu'avez-vous éprouvé au sujet de ce silence? Quelles ont été vos pensées? Qu'est-ce que le silence vous a révélé?

PARTAGE : Si vous faites cet exercice en groupe, il vous sera bon peut-être de partager votre expérience avec les membres du groupe. Le guide peut aussi faire quelques remarques sur ce qui a pu aider votre prière ou la gêner, et sur la manière de procéder à l'avenir.

EFFETS : Les résultats de cet exercice sont variés. Pour certains, notamment ceux qui ont quelque habitude de la contemplation, le silence sera relativement facile. D'autres constateront qu'il leur est presque impossible de rester silencieux. D'autres encore peuvent garder le silence, mais leurs pensées se mettent à danser autour du lieu. Si vous prenez conscience de ce qui s'est passé dans votre corps et dans votre esprit pendant cet exercice, et notamment de cette errance, cela vous montrera que vous êtes capables d'un certain degré, fût-il minuscule, de silence qui vous permettra d'aller plus loin et de faire mieux.

La première révélation de cet exercice est votre MOI. Le contenu de votre prise de conscience est moins important que sa qualité. A mesure que celle-ci sera plus grande, votre silence s'approfondira. Et dans ce cas, vous ferez l'expérience d'un changement. Vous découvrirez avec joie que la révélation est une puissance, une puissance mystérieuse susceptible de vous transformer.

SENSATIONS CORPORELLES

"Il y a beaucoup trop de gens qui vivent dans leurs têtes. Conscients certes de leurs pensées et de leurs fantasmes, ils le sont bien trop peu de l'activité de leurs sens. Aussi est-il rare qu'ils vivent dans le présent. Ils sont presque toujours dans le passé ou dans l'avenir. Ils se rappellent le passé pour en profiter ou même pour y trouver un plaisir de rafraîchissement, et ils anticipent l'avenir pour faire des projets réalistes: tout cela est valable, à condition cependant de ne pas évacuer trop longtemps le présent. Pour réussir dans la prière, il est essentiel de développer l'aptitude du contact permanent avec le présent" (1).

(1) Anthony de Mello S.J. : Sadhana: a way to God (Un chemin vers Dieu). p. 12

EXERCICE II : Adoptez une attitude confortable et reposante. Fermez les yeux.

Essayez peu à peu de prendre conscience de certaines sensations que vous éprouvez à ce moment dans votre corps, mais qui sont encore implicites... Puis tâchez de sentir le contact de vos vêtements sur vos épaules... Sur votre dos aussi, ainsi que le contact du dossier de la chaise ou de l'appui du mur, suivant la manière dont vous êtes assis..... Prenez ensuite conscience de vos mains quand elles se touchent l'une l'autre ou quand elles reposent sur vos genoux. De vos cuisses et de votre assise; du contact de vos pieds avec vos souliers. Enfin de votre posture d'ensemble sur la chaise. Faites une répétition: épaules, dos, main droite, main gauche...

Continuez à éprouver la totalité de votre corps, en passant d'une partie à l'autre: demeurez quelques secondes sur chaque sensation, puis allez à une autre.

Vous pouvez insister sur les parties du corps indiquées plus haut, ou en choisir d'autres telles que la tête, le cou, les bras, la poitrine, l'estomac... l'important est de sentir, d'éprouver une sensation ici ou là. S'il arrive que l'on n'éprouve pas de sensation sur un membre désigné par le guide, ne pas forcer, mais attendre qu'elle se manifeste. Pause.

PRIÈRE : Père, vous m'embrassez aussi certainement que les habits que je porte. Puisse chacune de mes sensations accroître ma conscience de votre embrassement d'amour!

RÉFLEXION: Qu'ai-je éprouvé comme sensations: tête, épaules, dos, cuisses, pieds?
Qu'est-ce que cette prise de conscience m'a apporté de nouveau?
Ai-je éprouvé une tension dans telle ou telle partie de mon corps?
Laquelle? Se concentrer sur elle: il est probable qu'elle se détendra.

PARTAGE : Si la chose est nécessaire, avec les membres du groupe.

EFFETS : Un des plus grands obstacles à la prière est la tension nerveuse. Cet exercice vous aide à la surmonter. La détente (relaxe) provient du contact avec les sens, de la prise de conscience des sensations, des bruits autour de vous, de votre respiration, du goût de quelque chose dans votre bouche: à tout cela on consent, tout devient familier.

La conscience de l'unité du corps confère davantage de force intérieure: le corps est en effet un tout intégré et puissant avec Dieu comme centre de l'être.

Cet exercice est une affaire de "sentiment" et non de pensée. Il y a des gens qui, lorsqu'ils sont invités à sentir leurs bras, leurs mains ou leurs jambes, ne les sentent pas vraiment. Ils en élaborent une image mentale.

Ce corps, ses sensations sont l'oeuvre de Dieu; Dieu les a faits "bons"; le corps est le temple de Dieu.... Comment bien comprendre tout cela pleinement si je n'ai pas même conscience de ce corps?

POSTURE ALERTE

Il est triste de voir une rose se faner et mourir. La chose est fréquente, spécialement pendant la saison des pluies. Il ne l'est pas moins de voir un corps sain dégénérer, s'alourdir. Outre sa valeur esthétique, la posture en a une d'ordre spirituel, sur laquelle on n'insistera jamais assez. Passons donc quelques instants à bien prendre conscience de notre posture.

EXERCICE III : S'apaiser, se relaxer...
Respirer lentement et en profondeur...
Se concentrer quelque temps sur les sensations corporelles.
Garder les pieds bien à plat sur le sol...
les dos droit, la colonne vertébrale raide = attention...
la tête droite, sans la pencher...
les mains sur le côté du corps, si on est debout;
sur les genoux , si on est assis.
les yeux fixés sur un point en avant, ou fermés.
l' estomac ramassé sur lui-même. Si on est assis sur une chaise, essayer de sentir le contact du corps avec le dossier.

INSPIRER... EXPIRER... Cela pendant 10 minutes.

Si votre corps est souple, il est bon d'essayer de s'asseoir dans la posture du lotus, qu'on apprend dans le yoga: les jambes croisées, les pieds sur les cuisses opposées, le dos droit. Cette posture, dit-on, est spécialement apte à la contemplation et à la concentration.

Si vous marchez: prenez conscience du mouvement de vos jambes,
du balancement de votre corps,
de l'alternance du poids d'un côté et de l'autre,
de la manière dont vous vous tenez.

Tout cela très lentement: quelques minutes pour faire peu de pas.

EFFET : La pratique quotidienne de cet exercice a une formidable influence sur la santé physique et mentale, sur la concentration dans la prière ou en toute autre chose. La relaxation ainsi obtenue n'a rien d'un assoupissement qui mène au sommeil: elle assure au contraire un calme conscient associé à un sentiment d'unité et de légèreté corporelles; elle nous dispose aussi à la prière, une prière faite avec tout le corps.

RESPIRER DIEU

Il y a dans la vie des choses qui paraissent normales et qui vont de soi. L'air en est une. C'est seulement quand on éprouve une sorte de suffocation dans une rue polluée ou une salle trop pleine de gens qu'on commence à apprécier "une respiration d'air frais". Le livre de la Genèse raconte que, lorsque Dieu fit l'homme, il souffla sur lui, et que c'est ainsi que l'homme devint vivant. Autrefois, à la mort de quelqu'un, on disait que Dieu avait emporté son souffle. Ne nous étonnons pas alors que les gourous indiens disent: "L'air que vous respirez, c'est Dieu même".

EXERCICE IV : Passez d'abord cinq minutes à prendre conscience des sensations dans les diverses parties de votre corps.

Inspirez...Expirez...

Et maintenant essayez de prendre conscience de votre respiration.

Prenez conscience de la sensation du passage de l'air à travers vos narines. Sentez son contact. Essayez de remarquer dans quelle partie des narines vous sentez ce contact en respirant..., puis en expirant...

Si possible, prenez conscience de la chaleur ou du froid de l'air, de sa fraîcheur quand il pénètre en vous, de sa chaleur à la sortie.

Vous pouvez aussi prendre conscience que la quantité d'air qui passe par une narine est plus grande que celle qui passe par l'autre...

Ne contrôlez pas votre respiration. N'essayez pas de la rendre plus profonde. Ce n'est pas un exercice de respiration mais de conscience. Si votre respiration est peu profonde, ne vous en préoccupez pas, n'essayez pas de la modifier, contentez-vous de l'observer.

Vos poumons agissent sur votre estomac... Finalement, la respiration envahit le corps entier, revitalise la totalité de l'être.

Demeurez un quart d'heure environ dans cette prise de conscience.

RÉFLEXION : Est-ce que je respire profondément ou superficiellement, suivant les cas?

Est-ce que l'allure ou le rythme de ma respiration a une relation avec les pensées qui me passent par l'esprit?

Cet exercice contribue-t-il à me calmer ou à me rendre plus tendu?

PRIÈRE : "Père,
Vous êtes plus proche de moi que mon souffle même.
Puisse chacune de mes respirations
Accroître ma conscience de votre présence!"
(Mark Link, "Vous")

EFFETS : La respiration profonde a un effet de relaxation; elle atténue et peut même supprimer maux de tête et autres douleurs. On peut éprouver un sentiment de vie, de force, de joie, de proximité avec Dieu, - Dieu le Souffle de la Vie!

VARIATIONS : A mesure que vous arrivez à prendre le rythme de cet exercice, la remarque suivante peut être ajoutée :

"Dieu est présent partout, dans l'air qui m'environne, dans le groupe, en moi..."

PRENEZ CONSCIENCE DE LUI.

"Ce souffle, c'est Dieu, c'est la vie de Dieu, je l'insère en moi."

"Ce souffle, c'est Dieu, c'est la vie de Dieu que j'absorbe, et maintenant je vais la faire partager aux autres."

Sans imaginer ce qu'ils sont, où ils sont, ni comment ils sont, "Je penserai simplement aux groupes de ceux auxquels je voudrais que Dieu se donne, ainsi les malades, les chômeurs..."

CHANT : "Esprit de Dieu... Souffle, souffle sur moi..."
"Coule sur nous comme un fleuve!..."

LE BRUIT DU SILENCE

On se demande parfois comment ceux qui habitent non loin des aéroports ou des voies de chemin de fer peuvent arriver à dormir. A mesure que croît la population, l'encombrement augmente et les journées sont plus bruyantes que jamais. Dans de telles conjonctures, comment atteindre le silence et bien prier? Les bruits sont une source de distraction quand on essaie de s'en éloigner. Si vous essayez de les chasser violemment, si vous protestez contre leur présence, ils deviennent alors en outre une source d'irritation. Au contraire, si vous les acceptez, si vous en prenez conscience, ils deviendront un moyen de concentration et de silence intérieur. Comme le son des cloches d'un village est agréable!

EXERCICE V: A nouveau, prenez la bonne posture et éprouvez vos sensations et votre respiration.

Fermez les yeux; bouchez-vous les oreilles avec les pouces. Recouvrez vos yeux avec les paumes de vos mains. Essayez d'entendre les bruits intérieurs de votre corps, vos battements de cœur, votre respiration, etc. Votre respiration est-elle douce? Est-elle saccadée? Dans ce cas, calmez-la. Est-elle profonde? Si elle est superficielle, tâchez doucement de la rendre plus profonde. Si elle est rapide, ralentissez-la peu à peu. Après une quinzaine de respirations profondes, laissez doucement reposer les mains sur les genoux; gardez les yeux fermés. Et maintenant écoutez attentivement tous les bruits autour de vous : le plus possible d'entre eux, les grands, les petits, les proches, les lointains... Après un moment, écoutez-les sans les identifier: bruits de pas, tic-tac de pendule, trafic de la rue..., paroles des gens. Ecoutez tout ce monde de bruits comme un seul et unique bruit.

PRIÈRE : "Parle, Seigneur, ton serviteur écoute" (Samuel)

Essayez de sentir Dieu présent dans ces bruits... comme dans le tonnerre dont parle l'Ancien Testament. Entendez Dieu vous parler à travers ces bruits. Utilisez-les pour parler à Dieu à travers eux.

EFFET : Sentiment de paix, de calme, de légèreté, d'union à Dieu. Moindre agacement des bruits du dehors.

CHANT : "Fais silence et reconnais que je suis Dieu."

LE JARDIN D'EDEN

Le Jardin d'Eden est ici sur terre. De même, "la beauté est dans les yeux de qui la contemple". Ce jardin vous appartient: il s'agit de le découvrir et de l'aimer. Mais pour cela il faut du temps.

EXERCICE VI : En vous promenant dans le jardin ayant cet exercice de prière, ramassez un objet quelconque qui vous frappe, qui attire spontanément votre attention: feuille, pierre, fleur... Apportez-le avec vous.

A nouveau, prenez la posture voulue, et faites quelques exercices de sensation, de respiration et d'écoute des bruits. Fermez les yeux.

Prenez l'objet apporté dans la paume d'une main; avec cette paume et avec les doigts, essayez de le sentir: sa forme, sa surface, sa dimension...

Avec les doigts de l'autre main, touchez-le avec respect: est-il dur ou doux, rugueux ou lisse, etc.?

Portez-le à la joue... Quelles sensations éprouvez-vous? Portez-le aux lèvres... Ici encore, quelles sensations éprouvez-vous?

Goûtez-le avec la langue...

Portez-le à votre oreille et écoutez-le vous parler de lui même et de son Créateur.

Tenez-le devant vous; ouvrez lentement les yeux et examinez sa forme complexe...

Portez-le à votre nez et sentez les éléments qui le constituent.

Tenez-le devant vous; ouvrez lentement les yeux et examinez sa forme complexe.

Tâchez d'obtenir le plus possible de toutes les sensations précédentes. Répétez cette application des sens afin de vous familiariser avec l'objet.

RÉFLEXION : Quelles découvertes avez-vous faites dans cet objet? Aviez-vous, au début, remarqué ces aspects? Avez-vous développé un attachement à cet objet? Si oui, quels sont les facteurs qui vous ont permis cette relation?

CHANT : "En vérité, Seigneur, que tes oeuvres sont grandes!..."

EFFETS : Découverte de l'objet. Estime plus grande des oeuvres de Dieu. Découverte de Dieu dans sa création. Elaboration d'une certaine relation avec l'objet, car il contient Dieu, il est au moins son reflet, ou encore il est un pont entre Dieu et moi.

VARIATION POUR LES PERSONNES : Si vous appliquez l'exercice précédent aux personnes, l'effet est le même. Si on renonce à utiliser quelqu'un et si on l'aime, on conçoit pour lui un profond respect, et on l'accepte: la majesté que l'on découvre en lui nous remplit de crainte. Si on approche de quelqu'un avec une âme ouverte et un regard de respect et d'amour, une sorte de lumière émane de lui et le rend beau.

En passant quelque temps avec un autre, on établit avec lui un lien d'amour, mais aussi avec Dieu qui habite en lui.

LE CORPS DU CHRIST

L'homme est créé à l'image de Dieu. La chose est plus difficile à admettre devant des handicapés. Cependant il est assez fréquent de voir des gens, disposant d'un corps sain et normal, en haïr une partie ou se refuser à en accepter certains éléments. Au cours d'une retraite, une fille disait: "J'aime mon corps, mais avec quelques exceptions". C'est une chose de se garder en forme: c'en est une autre de mépriser ou de considérer comme normal et de droit l'insupportable dont que Dieu m'a fait de mon corps à son image.

EXERCICE VII : Comme précédemment: posture de relaxation, prise de conscience de la respiration, des bruits du dehors...

Ouvrez les yeux et jetez un long regard sur vos mains; sentez-les comme douces, dures, fermes, etc.

Levez les mains et faites-leur toucher votre visage, vos yeux, votre nez, votre bouche; puis vos épaules, votre poitrine...

Touchez chaque partie de votre corps, doucement, respectueusement, et spécialement les parties que vous n'acceptez pas volontiers.

Parlez à chacune: sans qu'il soit question de penser à leur égard, essayez de sentir pour elles et avec elles. Permettez-leur d'être l'objet de sentiments de gratitude; tâchez de goûter la joie de vous accepter, d'admirer votre être tout entier.

Voyez le Christ présent. Présentez-lui chaque partie de votre corps: "Voici mon visage..." Laissez-le voir... Entendez-le accepter chaque partie comme bonne, en excluant toute appréciation négative. Offrez au Christ la totalité de votre être.

CHANT : "Tout ce que je suis..., je vous l'offre maintenant."

"Seigneur, grandes sont vos oeuvres, maintenant et à jamais".

RÉFLEXION : Est-ce que j'accepte la totalité de mon corps? Y en a-t-il certaines parties que je me refuse à accepter? Pourquoi? Que puis-je faire pour tendre à cette acceptation? Dans ces domaines, ai-je besoin d'aide?

NOTE : Il est très dommageable de critiquer le corps d'un enfant ou de plaisanter sur lui...

Si des sentiments négatifs surgissent sur telle ou telle partie du corps, contentez-vous d'en prendre conscience, ne vous en préoccupez pas et passez à une autre partie.

Une fois parvenu à accepter la totalité de votre corps et à en sentir l'unité, tenez-vous en là.

EFFET : L'acceptation de son corps procure un sentiment d'unité et de force pour tous ses éléments. Certains ont trouvé cet exercice utile pour déterminer les zones de non-acceptation et pour s'efforcer (parfois avec l'aide d'autrui) de les accepter. L'exercice donne généralement un respect nouveau de tout le corps humain et un sentiment d'admiration pour la magnificence de ce chef d'oeuvre de Dieu. Il permet aussi de mieux vivre avec son corps et de prier avec toute sa personne.

DISTRACTION

La plupart des débutants peuvent éprouver bien des distractions en commençant ces exercices. Cependant, avec la persévérance les distractions diminuent et finissent par disparaître. Les exercices deviennent aussi normaux que la respiration.

Pour porter des fruits, ils exigent beaucoup d'effort et d'assiduité.

Donnons quelques suggestions pour ce problème des distractions:

Peut-être êtes-vous de ceux qui ne peuvent se concentrer quand ils ferment les yeux. Dans ce cas, gardez-les demi-ouverts, fixés sur un objet ou un point à quelque distance. Faites votre expérience et agissez pour le mieux.

Il est toujours bon d'avoir le dos droit. "Si des pensées continuent à s'imprimer sur l'écran de votre esprit, observez-les une par une. Ne les chassez pas. Considérez-les seulement comme quelqu'un à sa fenêtre regarde les passants dans la rue. Après quelque temps, prenez conscience que vous êtes en train de penser. Observez-vous intérieurement. Dites-vous: "Je suis en train de penser...", afin de garder conscience du processus de pensée qui se passe en vous.

Si vous trouvez que votre esprit est vide, attendez qu'une pensée fasse son apparition. Soyez sur le qui-vive et, dès qu'elle se présente, prenez-en conscience ou prenez conscience du fait que vous recommencez à penser.

Continuez cet exercice trois ou quatre minutes.

Peut-être trouverez-vous que, pendant que vous prenez conscience que vous êtes en train de penser, toute pensée tend à s'arrêter! (2).

Il existe une sorte de distraction, chargée de forte émotion. Elle ne cédera pas facilement à l'exercice suggéré ci-dessus, et il sera bon de recourir à une aide extérieure.

La tentation peut être de chercher la nouveauté et de souhaiter des exercices sans cesse plus nouveaux. Essayez d'y résister et cherchez plutôt à faire votre profit des exercices simples. Maîtrisez votre ennui, avant de passer à d'autres. Le but est de prier et de chercher réellement Dieu dans la prière; et non pas d'en savoir beaucoup sur la prière et les techniques spirituelles!

(2) Anthony de Mello, S.J. op. cit., pag.21

L'AUTRE

Jusqu'ici tous les exercices que vous avez faits sont fondés davantage sur la prise de conscience de soi et sur la prise de conscience de Dieu grâce à la précédente et par elle. La raison en est qu'il n'existe pas de réalité plus proche de Dieu que vous-même et qu'il n'est personne plus proche de vous-même que Dieu. Aussi saint Augustin avait-il raison de dire qu'il fallait restaurer l'homme à lui-même afin qu'il puisse se servir de soi comme une marche vers Dieu. Dieu est le fondement même de mon être, le Moi de mon moi, et je ne puis m'approfondir sans entrer en contact avec Lui. S'il suit ces étapes, l'orant est prêt à faire l'expérience de l'Autre et d'en prendre une véritable conscience.

La prise de conscience de soi est le moyen de développer celle d'autrui. C'est dans la mesure où je m'accorde à mes propres sentiments que je suis apte à prendre conscience de ceux d'autrui. C'est seulement dans la mesure où je prends conscience de mes réactions à l'égard des autres que je puis aller à leur rencontre dans l'amour, sans leur faire de mal.

EXERCICE VIII : Relaxation, respiration, immobilité du corps, yeux fermés, esprit vide. Se concentrer avec le cœur... Etre pleinement présent à soi-même. Faire l'examen (sans le revivre) du "film de la journée", en partant des événements présents et en remontant aux précédents, et ainsi de suite...

Observer, regarder; ne pas faire d'efforts de rappel; ne pas répéter ou revivre les sentiments de joie ou de peine. Regarder simplement couler le fleuve de la vie (comme Bouddha à la recherche du réel). Ni approbation, ni condamnation; pas de recherche du "pourquoi" ou du "parce que". Pas de changements émotionnels pour l'instant. Détachement de tout. Regarder plutôt passer les événements ou rencontres agréables ou pénibles. Etre un pur spectateur, se voir comme dans un film, en mouvement lent ou rapide. Prendre simplement conscience de tout détail, de tout mouvement, geste, parole, regard, réaction... Sans analyse. Se faire enfin pleinement éveillé à la vie.

RÉFLEXION : Ma prise de conscience a-t-elle fait des progrès, et comment? Y a-t-il eu de nouvelles réalisations?

Quel changement souhaiterais-je, si j'avais à revivre cet événement, cette rencontre? Voudrais-je avoir écouté davantage, au lieu de tant parler?

Vous pouvez ici revivre l'événement ou la rencontre personnelle, en y insérant ce changement (par l'imagination)...

EFFETS : Cette prise de conscience donne de bons modèles de comportement: non condamnation, absence de culpabilité à l'égard de soi ou d'autres.

Elle a de bons résultats pour l'amélioration de la vie de relation, si on considère les choses avec détachement; car la nature est fondamentalement bonne et ce qui est bon prévaut sur ce qui est mal.

La prise de conscience accroît la perception normale de la réalité.

L'examen est plus profitable s'il est fait en revenant du soir au matin. La marche inverse n'est qu'une association facile d'images, mais non un critère de prise de conscience et de vie. Si par exemple il est impossible de se rappeler quelque chose d'important, c'est que probablement on n'était pas pleinement vivant dans cet événement ou à l'égard de telle personne, ou à l'égard de Dieu! Souvent, le manque de relaxation, l'attention trop rapide ou divisée, nous empêche de vivre pleinement ou de nous donner pleinement, comme de prier pleinement.

Cet exercice de prière peut être utilisé comme examen de conscience ou comme examen de notre prise de conscience.

VARIATIONS :

1. Prise de conscience avec le Christ

Revoir le film des événements et rencontres de la journée, mais maintenant avec le Christ à nos côtés, qui voit cette révision.

Prendre conscience de Ses réactions à nos paroles, gestes, etc.

Le Christ n'est pas un juge, mais un ami bienveillant qui m'enseigne à vivre. Aussi le résultat de l'examen n'est pas un sentiment de culpabilité ou de remords (cf. le pardon accordé à Pierre, la Samaritaine, la femme accusée d'adultère...).

2. Prise de conscience pour l'avenir

Prévoir les événements ou rencontres possibles, et susceptibles de se produire réellement, et s'observer en eux.

Si on souhaite des changements effectifs, faire une révision, avec l'imagination, en incorporant et en insérant ces changements.

Laisser le Christ entrer en jeu comme co-observateur et noter Ses réactions, afin de se guider pour une amélioration future.

3. Prise de conscience du Christ

En faisant la révision, voir le Christ dans chaque événement ou dans chaque personne; il nous arrive d'abord incognito, comme à Emmaus ou au lac de Galilée.

On apprend ainsi à reconnaître le Christ plus vite et mieux; à l'aimer, à le servir et à l'adorer dans les autres.

CHANT : "Christ, soyez près de moi!"

Dans son livre "YOU" ("Vous"), Mark Link écrit:

"Méditer, c'est penser au sujet de Dieu;
Contempler, c'est se reposer en Dieu;
Converser, c'est parler à Dieu."

Toute personne qui veut prier consciemment s'accordera sur le fait que chacune de ces formes de prière a son importance dans notre vie spirituelle.

Bien des mystiques nous disent que, en plus de l'esprit et du cœur avec lesquels nous communiquons ordinairement avec Dieu, nous sommes doués d'un esprit mystique et d'un cœur mystique. C'est une faculté qui nous permet de connaître Dieu directement, de Le saisir et comme de Le voir dans son Etre même, bien que sous un monde obscur, au-delà des idées, des concepts et des images.

Pouvoir Le saisir au delà des idées et des images est le privilège de cette faculté que, dans son livre "Sadhana", Tony de Mello appelle le cœur. Chez la plupart d'entre nous, dit-il, ce cœur reste à l'état de sommeil et n'est pas développé. S'il s'éveillait, il tendrait constamment vers Dieu et réussirait peut-être à entraîner vers Lui la totalité de notre être. Mais pour cela il nous faut un esprit ouvert. Nous avons à nous débarrasser d'innombrables pensées, paroles et images qui s'interposent sans cesse entre nous et Dieu quand nous communiquons avec lui. Parfois les paroles empêchent la communication et l'intimité plutôt qu'elles ne les promeuvent.

C'est maintenant le moment de vous exposer en silence au

soleil divin, et non pas de réfléchir sur les attributs et sur les propriétés des rayons du soleil; c'est l'heure de fixer avec amour les yeux de votre Amant divin; et non pas de rompre cette intimité spéciale par des paroles et des réflexions sur lui. Il faut écarter la communication en paroles et la garder pour une autre occasion. C'est l'heure de la communion sans paroles.

Je vous souhaite les bénédictions de Dieu, au moment où vous vous embarquez pour ce nouveau voyage!

Matty Jane SALDANHA
Sidney D'SOUZA S.J.

LA RENCONTRE SPIRITUELLE

Une certaine maturité de base est indispensable à qui conque désire sérieusement obtenir en plénitude les fruits des Exercices Spirituels. Un des objectifs clés des programmes d'initiation et de formation des CVX est de favoriser ce processus de croissance.

La maturité est essentiellement l'unification de la personnalité totale - corps, affectivité, pensée, esprit - engendrant l'harmonie, l'équilibre, l'acceptation de soi, l'aptitude enfin à s'aimer et à aimer les autres. Au coeur de ce "devenir" il y a Dieu, qui a créé l'homme pour la vie, la vie dans sa plénitude (Jean 10,10). Il nous est impossible de négliger le développement humain d'un individu en essayant d'approfondir sa vie spirituelle: en effet, les deux sont en liaison intime; l'un découle de l'autre, l'un enrichit l'autre.

La base de toute la spiritualité chrétienne, et par conséquent le Principe et le Fondement de l'expérience ignatienne est le fait que DIEU M'AIME. Or, cette vérité peut-elle transformer la vie de quelqu'un qui n'aurait jamais fait l'expérience qu'il mérite d'être aimé? Certes, en théorie il peut l'envisager; au cours d'une prière il peut le percevoir comme dans un éclair; il peut même avec héros

me s'efforcer désespérément de faire concorder sa vie avec ce qu'il pense comme son devoir en réponse à Dieu. Mais il est bien douteux qu'il puisse jamais éprouver la joie que le christianisme procure à qui vit dans la lumière des voies de l'amour de Dieu. La perception étroite de son moi rendra sa personnalité courbée, craintive, avare; il aura peur de risquer, de se confier, de s'abandonner, même à l'amour. Colorée par sa vision de la vie, sa pensée le condamnera: "Je ne suis pas bon, je ne vauds rien, personne ne peut m'aimer, Dieu ne peut m'aimer, je mérite d'être puni par lui..." Une image basse de soi crée une image basse de Dieu. Si quelqu'un est trop bloqué pour obtenir tout le fruit de la "Première Semaine", il se considérera comme un pécheur sans Sauveur. Est-il prêt alors pour prendre le ris que du don et de l'abandon total demandé par les Exercices?

Approche unitive

On peut ainsi comprendre que le style de vie, offert par les CVX, se fonde sur ce principe de l'intégration (ou de l'unification). "...Nos groupes s'adressent à ceux qui éprouve le besoin plus urgent de faire l'unité de leur vie humaine dans toutes ses dimensions avec la plénitude de leur foi chrétienne" (Principes Généraux, 3).

En Inde, nous ne l'avons pas oublié et les cours de formation que nous offrons aux débutants comme à ceux qui sont plus avancés dans les CVX prennent en considération la totalité de l'homme et de l'humain. Les pages suivantes vous draient décrire un type de ce programme.

La rencontre spirituelle

La Rencontre Spirituelle est un programme de trois à cinq jours pour l'apprentissage de cette expérience, dans une atmosphère informelle et agréable. Environ douze participants au plus se réunissent avec un animateur compétent qui les aide à progresser dans la prise de conscience d'eux-mêmes par un ensemble de techniques : prière, séances d'exercices, etc... Ces moyens facilitent la "Rencontre" avec Dieu, avec soi-même et avec les membres du groupe, dans une seule et même expérience.

Le terme de "Rencontre" a une profondeur ou une densité qui doit être bien comprise pour saisir le but de la session. Celle-ci n'offre pas une connaissance abstraite dont

on pourrait prendre note dans un cahier; mais elle est plutôt une expérience de base qui est transformante par elle-même. Elle engendre une connaissance en profondeur, en tant qu'on fait de Dieu et de soi-même le centre de cette connaissance. Comme si un voile se déchirait, on pénètre en soi, dans les autres, en Dieu. Le moi est ainsi fortifié dans son sentiment de bien-être; il trouve joie, paix et liberté.

La vie quotidienne ne permet pas ce mode de "rencontre"; les gens ont peur de prendre le risque de trop s'exposer, car ils craignent d'en souffrir. De plus, ils tendent à être mal à l'aise du constat du bien et des qualités qu'ils possèdent, de l'amour qu'ils reçoivent, de la joie qu'ils éprouvent. Dans une lumière fugitive ils peuvent le percevoir et comme le toucher; mais la chose passe ensuite à l'arrière-plan. Ils préfèrent s'arrêter sur les événements douloureux et pénibles, ils s'attachent à se connaître comme pécheurs. Or, ce sont nos expériences de joie, d'amour, nos expériences positives, qui sont notre plus grande force, à condition toutefois de savoir les goûter, les revivre, les intégrer de plus en plus à nous-mêmes.

La Rencontre Spirituelle crée une atmosphère d'intérêt et de confiance réciproques, qui permet à l'individu de laisser tomber son masque et d'abandonner sa crainte de se manifester tel qu'il est. Grâce à cette atmosphère il peut affronter la vérité sur lui-même, qu'elle soit positive ou négative, cesser de se défendre, commencer à faire l'expérience de la réalité actuelle de Dieu, de lui-même et d'autrui. Ce processus permet une meilleure prise de conscience et acceptation de soi, une expérience authentique des émotions, une compréhension plus profonde de ses réactions et de ses modèles de comportement, une édification de sa propre image, une honnêteté plus grande, une prise de conscience d'appartenir à une communauté, une aptitude à écouter, à s'ouvrir à d'autres étapes du progrès, à s'abandonner.

De plus, grâce à "la prière spontanée et aux exercices de prise de conscience", les participants ont l'occasion d'approfondir leur expérience actuelle, à prendre contact avec ce qu'elle comporte de positif et à la goûter. D'accroître aussi l'expérience de la présence de Dieu et celle de l'amour en tout événement qui survient. Dieu en moi, Dieu dans les autres, Dieu en Lui-même. Ainsi le terrain est préparé pour une expérience plus profonde des Exercices de saint Ignace.

Un mode de préparation aux Exercices

En ce sens, la Rencontre Spirituelle est vraiment un mode de préparation aux Exercices. Elle engendre une atmosphère qui favorise l'expérience de la réalité de Dieu, en fondant une relation personnelle plus profonde avec Lui. Elle aide à évacuer les obstacles qui empêchent d'entrer dans Son amour. Au fur et à mesure qu'on se découvre mieux, on devient plus capable de s'engager dans les Exercices avec générosité, de découvrir au grand jour devant Dieu les zones qui ont besoin d'être guéries, de rechercher et de trouver après discernement ce que Dieu demande, car une fois conscience prise de ses craintes, on est prêt à les abandonner. Enfin on progresse dans la faculté de prendre conscience de soi, de goûter l'amour.

Une programme de trois jours

Les lignes de la Rencontre Spirituelle de trois jours présentées dans les pages suivantes, sont sujettes à des variations, suivant la maturité du groupe, à condition que les objectifs restent présents à l'esprit. Les techniques utilisées ont moins d'importance que le processus de la rencontre, que la nécessité de créer une atmosphère permettant à chacun d'être lui-même, de dialoguer librement et loyalement avec les autres, de se comprendre, d'expérimenter enfin que Dieu est présent en tout événement, surtout ceux qui le touchent en profondeur.

Pour atteindre ces buts, l'animateur doit être éveillé aux besoins des individus et du groupe et aider les participants à en prendre conscience aussi. Il doit encourager à une entière participation et s'efforcer de créer une communauté en confiance mutuelle, pénétrée de la présence de Dieu.

Les trois jours peuvent être centrés sur trois thèmes différents, bien que solidaires: QUI SUIS-JE?; MOI ET L'AUTRE; MOI ET LES AUTRES. L'article présent présente trois séances par jour : Prière imaginative, Interaction structurée, Eucharistie. Les séances offrent quantité d'occasions de partage, de réflexion, de découverte et de prière.

1. La prière imaginative

Pour beaucoup, l'utilisation de l'imagination dans la prière peut être une expérience entièrement nouvelle.

Nous utilisons l'imagination comme un moyen de prendre contact avec nous-mêmes, avec autrui et avec Dieu. Elle est une méthode efficace pour obtenir une réponse totale. Imaginer n'est pas se souvenir; c'est RE-VIVRE une expérience, un événement...; cela implique une absorption totale dans l'objet imaginé. Il faut oublier la situation et l'heure présentes, ce qui demande concentration et tranquillité. Pour favoriser la chose, spécialement en pensant à ceux qui n'ont pas l'habitude de se concentrer de cette façon, il y a un exercice de prise de conscience, durant cinq minutes, avant chaque prière imaginative.

La méthode ignatienne de contemplation, décrite dans les Exercices, est fondamentalement analogue à la prière imaginative. On nous invite à nous faire physiquement présents à la scène évangélique que nous voulons contempler, à utiliser l'ensemble de nos cinq sens et à plonger dans la scène.

Dans la Rencontre Spirituelle, l'imagination vise deux buts: en tant que forme de prière, elle interiorise chacun et le rend plus apte à faire l'expérience affective de Dieu, mais le partage des expériences imaginatives avec le groupe aide ainsi les individus à se voir eux-mêmes plus clairement. Les projections de soi, faites dans l'image, révèlent les attitudes générales et, en liaison avec le groupe, les participants prennent mieux conscience de leurs réactions et valeurs cachées.

2. Interaction structurée

Cette séance commence par une activité, destinée à créer une situation mentale de disponibilité et constitue un point de départ pour le partage. L'expérience actuellement vécue et peut-être visible aux autres peut même éveiller d'autres expériences, habituelles mais peu conscientes dans des situations analogues. La chose mène à la découverte de réactions affectives et de types de comportement dont on n'avait pas conscience jusqu'alors. Ceux-ci ne sont pas seulement psychologiques: ils peuvent aussi indiquer des éléments semblables dans la relation spirituelle de chacun avec Dieu (ainsi la défiance à l'égard des autres participants dans cette interaction structurée est peut-être le signe d'une défiance envers Dieu). Les exercices se réfèrent au thème de la journée, mais en visant l'objectif général de la Rencontre Spirituelle. - L'Interaction Structurée peut-être remplacée par une Interaction non structurée. Dans ce cas, l'animateur doit non seulement connaître le but d'une Rencontre Spirituelle, mais il a besoin de bien posséder les Sciences du Comportement et la Spiritualité.

3. L'Eucharistie

Célébrée en fin de journée, l'Eucharistie embrasse et reprend tout ce qui s'y est passé. Dans cette atmosphère de confiance et d'amour, ces liturgies ne sont pas seulement un fait. Elles sont des événements majeurs et uniques, des célébrations, des rencontres avec le Christ dans la communauté, par elle et avec elle. Nous avons présenté un thème de base, des textes adaptés et une ou deux suggestions. Il revient au célébrant, en union avec le groupe, de faire des changements, d'introduire de la variété et des compléments, suivant le point où en est le groupe à ce moment.

Outre la prière imaginative le matin et la célébration eucharistique le soir, il y a un temps possible de prière à tout moment de la journée, toutes les fois que la situation le demande, qu'un individu le désire ou que le groupe éprouve le besoin de faire une prière silencieuse ou partagée. La chose arrive notamment quand un participant livre quelque chose de profond et quand les membres du groupe éprouvent profondément les peines, les frustrations, les joies et les succès de tel ou tel. Plus profond est le niveau du groupe, plus palpable aussi est la présence de Dieu, et mieux est exprimée l'union avec Lui.

* * *

LA RENCONTRE AVEC DIEU EN L'HOMME...
ET DE L'HOMME EN DIEU...

Première journée

Thème: QUI SUIS-JE?

Première séance: Prière imaginative: LA STATUE

"Prenez une position confortable, fermez les yeux, relaxez-vous complètement. Détendez les muscles de votre visage, les épaules, les bras, le torse, les jambes, les pieds, etc.

Puis observez votre respiration: ne la modifiez pas,

mais contentez-vous de l'observer (en prenant conscience du passage de l'air par les narines, en sentant la touche de l'air, la qualité de la sensation: le chaud ou le froid). Si des distractions se présentent, ne tentez pas de les chasser, mais prenez conscience des pensées et des images dès qu'elles surgissent, et elles s'en iront: "Je me rends compte de l'autorisation que je me donne d'être distrait par mes pensées!".

Cinq minutes de pause.

Et maintenant, attention à suivre exactement mes instructions. Nous allons faire un petit tour d'imagination. Voulez-vous que nous décidions d'aller en promenade pour visiter un musée? ... Nous y entrons, nous allons de pièce en pièce, nous regardons ce qui est exposé...

Mais voici que nous pénétrons dans une pièce vide, qui ne contient qu'une statue en son centre. Cette statue est la vôtre. Eh bien, regardez-vous en elle, observez attentivement ses détails, sa forme et sa position. D'autres visiteurs entrent aussi: ils vous regardent, ils contemplent votre statue et en font des commentaires. Que disent-ils? Peu à peu ils s'en vont...

Or, voici qu'entre le Christ. Il regarde votre statue il est bien là près d'elle. Que dit-il? Comment l'observe-t-il? Que fait-il? Parlez-lui.

Longue pause.

Maintenant, une fois prêt, et seulement alors, retournez lentement à cette pièce de la Rencontre. Ne vous pressez pas, ne troublez pas les autres. Une fois revenu, ne bougez pas, contentez-vous d'ouvrir les yeux. Je vous préviendrai quand tous seront de retour.

Ceux qui désirent partager leur expérience imaginative sont libres de le faire. Après les partages, l'animateur explique le parcours imaginatif comme un exercice de projection de soi-même, il présente quelques interprétations mais non des jugements; Il attire l'attention sur quelques points: la manière dont chacun a vu la statue, ce que chacun a éprouvé, les gens qui sont entrés (qui étaient-ils? leurs commentaires?). Qu'est-ce que le Christ a pensé de chaque statue? Y avait-il des analogies entre l'attitude des participants à l'égard d'eux-mêmes, l'attitude des autres à leur égard, et celle du Christ?

Laissez aux participants assez de temps pour réfléchir sur leur expérience personnelle et sur le "feed-back" peut-être éprouvé par eux, de telle sorte que chacun puisse décider pour lui-même le point où il doit faire des progrès et comment s'y prendre pour cela.

Seconde séance: Interaction structurée : CONSTRUCTION DE CUBES

But: Découvrir la manière, plus ou moins réaliste, dont chacun s'y prend, en manifestant ainsi ses aptitudes.

Matériaux requis: un ensemble de petits cubes en bois, analogues à ceux qu'utilisent les enfants pour apprendre l'alphabet ou pour faire des figures.

Instructions: Les membres sont invités à monter les cubes, les uns sur les autres, avec une seule main, les yeux bandés. Mais auparavant, on leur demande d'estimer le nombre des cubes environ qu'ils pensent pouvoir dresser. L'expérience est alors exécutée, puis chacun compare son résultat avec celui qu'il avait prévu.

Interaction de groupe: Les membres commentent mutuellement leurs résultats. Qu'est-ce qu'indiquent les différences? Pourquoi? La chose arrive-t-elle fréquemment aussi dans les situations réelles de la vie? Discussion: approches lucides et positives de la vie, des forces données à chacun par Dieu.

Seconde partie: LISTE DES TRAITS DE CARACTERE

Donner à chaque participant la liste suivante, accompagnée d'instructions pour en faire une lecture rapide, marquer les points qui conviennent à leur image, barrer ceux qui ne lui conviennent pas. Marquer aussi d'un signe spécial les points dont on n'est pas sûr.

J'ai pour moi de l'amour
J'ai peur d'être blessé par
les autres
On peut avoir confiance en
moi

Je me masque pour paraître
bien

Je dis généralement ce qu'
il faut

Je suis mal dans ma peau

J'ai peur de l'avenir

Mes opinions dépendent des
autres

Je perds du temps
J'utilise bien mes talents

Je pense à moi
Je ne me comprends pas
Je suis incapable d'un mé-
tier soutenu
J'utilise bien mon temps

J'ai confiance en moi

Je suis heureux des autres

Je fais souvent des gaffes
en parlant

Je ne suis pas heureux de
mon sexe

Je suis découragé par la
vie

Je n'aime pas la compagnie
des autres

Je n'ai pas développé mes
talents

Je suis heureux de mon se-
xe

On aime ma compagnie

Je suis compétent dans mon
métier

On m'évite

J'aime la vie

J'aime le travail

J'aime la nature

Je n'aime pas travailler

Maintenant considérez les traits que vous avez marqués
de signes semblables.

Y a-t-il un modèle d'ensemble?

Y a-t-il des traits positifs, négatifs, mélangés?

Quels sont les traits que vous souhaiteriez changer? dévelop-
per? Comment?

Considérez les traits que vous marquez et décidez de changer
certains points.

Troisième séance: L'EUCHARISTIE: FAITES BRILLER VOTRE LUMIÈRE

La messe peut commencer par la première lecture. Pas d'
électricité, mais un grand cierge non allumé au centre de la
pièce et plusieurs autres bougies.

Ténèbres:

Lisez le texte de la Genèse: chapitre 1, 1-2

"Autour de nous tout est ténèbres. Essayons de les éprouver. Quels sont nos sentiments? Insistons-y un peu". (Pause). Partager les expériences et les sentiments.

Offrons à Dieu tout ce que nous avons peur de révéler, d'accepter, tout ce dont nous avons honte...(Vous êtes libres de demander pardon oralement: la communauté répondra: "Nous vous pardonnons").

Alors le grand cierge est allumé au centre de la pièce et la lecture continue.

Genèse: Chapitre 1, 3-28

Une fois la lecture faite, réfléchir sur les points suivants:

"Tout ce qu'a fait Dieu était BON. Chacun de nous est créé à l'image et à la ressemblance de Dieu. Nous sommes un élément de la bonté de la création de Dieu. Demandons la grâce de reconnaître et de goûter ce qu'il a de bon en nous et remercions Dieu de tout ce que nous voyons en nous d'aimable et de beau"...La communauté répondra: "Seigneur, nous vous remercions de ce qu'il y a de bon et de bien en chacun de nous, etc".

Acclamation: Jean 8,12

Lecture de l'Evangile: Matthieu 5,14-16. (Entre l'acclamation et l'Evangile on allume les bougies au grand cierge)

N.B. Au cours de l'Eucharistie, le célébrant commentera tout ce que l'immense amour de Dieu confère à l'homme de valeurs et de bienfaits.

Seconde journée

Thème. MOI ET L'AUTRE

Première séance: Prière imaginative: RE-VIVRE L'EXPERIENCE
D'AMOUR

"Prenez une position confortable et relaxez votre corps tout entier, comme plus haut. Ecoutez les bruits autour de vous: tous, le plus faible, le plus lointain. Chaque bruit en contient une foule d'autres, essayez de les discerner tous, mais sans les nommer. Au coeur de tout bruit il y a un silence. Les bruits ne deviennent distrayants que si vous essayez de vous en débarrasser ou de les combattre. Absorbez-les plutôt et vivez avec eux.

Concentrez-vous sur les bruits, reposez-vous en eux (cinq minutes).

Et maintenant, remontez le temps, aussi loin que vont vos souvenirs. Rappelez-vous, un par un, tous ceux qui vous ont aimé: mère, frères, soeurs, oncles et tantes, grands-parents, etc. jusqu'à aujourd'hui; votre épouse peut-être, vos amis. Une par une, représentez-vous chacune de ces personnes et demeurez avec chacune en particulier. Considérez les vous aimant. Retrouvez les sentiments qui se sont éveillés en vous, quand vous avez pris conscience d'être aimé par elles; goûtez cet amour aussi profondément que possible; ne vous pressez pas de passer à une autre personne, si vous êtes toujours en train de goûter telle expérience d'amour. Ne vous demandez pas pourquoi ces personnes vous ont aimé. Attardez-vous sur ces expériences quand votre imagination vous présente une somme énorme de joie et de profondeur.

Après avoir refait cette expérience d'amour reçu, dites-vous à vous-même: "Je suis digne d'être aimé. Je suis quelqu'un de merveilleux... Je m'aime moi-même exactement tel que je suis. Je m'accepte exactement tel que je suis. Merci, ô mon Dieu de m'avoir fait tel que je suis; merci de m'aimer par l'intermédiaire de ces personnes". Dites ces mots lentement et avec conviction; ne vous préoccupez jamais du fait de ne pas encore prouver complètement ces sentiments. Pause.

Et maintenant considérez le Christ devant vous; regardez-le, sentez-le en train de vous aimer; acceptez - vous; goûtez son amour; redites les paroles ci-dessus. Dialoguez avec le Christ, dont l'Amour confirme que vous méritez d'être aimé. Pause.

Une fois l'exercice terminé, ouvrez alors les yeux; attendez en silence que tous soient revenus. Je vous préviendrai du moment où le groupe sera prêt pour l'étape suivante.

Laissez les membres partager leurs expérience et leurs sentiments.

Il est possible que certains n'aient fait aucune expérience, se soient sentis bloqués, non aimés, qu'ils n'aient pas été convaincus qu'ils méritaient d'être aimés. Il leur serait bon maintenant d'approfondir l'expérience précédente, de se demander s'ils croient vraiment en Dieu, s'ils croient en un Créateur Bon.

Quant à ceux qui ont eu une expérience positive de bonté, qu'ils comparent leurs sentiments actuels avec ceux d'avant l'exercice d'imagination. Y a-t-il une différence, un accroissement de paix, de joie, de force intérieure, etc.?

L'animateur pourrait exposer ici la valeur du fait de re-vivre et de goûter les expériences joyeuses de la vie. Beaucoup passent trop de temps à ruminer les expériences pénibles, au risque de bloquer leur énergie. Au contraire, goûter et revivre les expériences heureuses réactive l'énergie, et l'émotion éveillée dans l'imagination demeure après le retour au réel. Cela modifie notre physionomie, aiguise nos sens; on se sent en meilleure forme. Donc inviter les participants à utiliser ainsi leur imagination, toutes les fois où ils se sentent déprimés.

Seconde séance: Interaction structurée: LA PROMENADE DE
CONFIANCE (1e partie)

La moitié des membres du groupe ont les yeux bandés. L'autre moitié choisit, un par un, ces membres et les mène promener pendant cinq minutes environ, en complet silence. Ensuite se fait l'échange des rôles et l'exercice se poursuit encore pendant cinq minutes. Celui qui guide comme celui qui est guidé observent alors et notent mentalement les sentiments qui se sont éveillés en eux. Il faut observer aussi les gestes du corps et ce qu'ils peuvent indiquer; ainsi la raideur peut signifier un manque de confiance ou la crainte.

Partage de groupe. Chacun partage les sentiments qu'il avait en étant conduit: crainte, malaise, inquiétude, impatience ou au contraire, relaxation, paix, joie, sentiment d'être pris en charge, d'être en mains sûres, - confiance.

Ceux qui ont conduit partagent aussi leurs sentiments; intérêt, impatience, respect, responsabilité, etc.

Cet expérience permet à l'animateur de montrer au groupe l'importance de la confiance dans les relations mutuelles. Si l'on veut prendre le risque de s'ouvrir et de laisser un autre pénétrer dans sa vie, il faut abandonner quelque chose de soi-même, être prêt à se fier à quelqu'un (comme pendant la promenade). Plus il y a confiance et acceptation du risque, et plus profonde est l'expérience joyeuse de sa propre valeur. Réciproquement, celui qui reçoit une marque de confiance conçoit un sentiment de responsabilité, de respect et d'intérêt. Cette communication mutuelle enrichit les échanges entre personnes. Et maintenant, faites l'essai de ce qui va suivre.

Seconde partie: CONFIANCE EN L'AUTRE

Choisissez un partenaire. Fixez un temps limite d'un quart d'heure. Faites un contrat avec chaque autre de ne pas céder à des amusements et à des trivialités.

Choisissez l'endroit le moins distrayant. Asseyez-vous l'un en face de l'autre, pas trop loin, à moins de deux mètres. Regardez-vous mutuellement dans les yeux.

Successivement, partagez quelque chose entre vous deux, de manière vraiment personnelle: un ennui, une chose à laquelle vous portez intérêt, un incident. Partagez pensée et sentiments. Efforcez-vous d'être clairs, de prendre conscience de vos émotions et de les exprimer. Prenez conscience aussi du changement de ces émotions.

En écoutant l'autre, ne l'interrompez pas, et ne portez pas de jugements dans votre esprit. Puis répondez sans donner des avis, mais en essayant de bien comprendre autrui, d'avoir pour lui de l'empathie.

A tour de rôle, faites plusieurs fois ce partage. Après l'expérience, demandez-vous quels sont vos sentiments à l'égard de votre partenaire.

Troisième séance: Célébration eucharistique : LA RENCONTRE
DE JESUS

Textes bibliques:

Première lecture: Actes 9, 1-9 : Paul rencontre le Christ

Seconde lecture: Matthieu 16, 13-20: "Qui dites-vous que Je suis"?

Partage. Une Rencontre est une expérience unique et singulière: elle n'est jamais identique pour vous et pour un autre. Pendant ces deux jours, nous avons fait la rencontre du Christ d'une manière ou d'une autre: en nous, en autrui en Lui-même... Essayons de nous souvenir de telle ou telle de ces expériences qui nous a touchés plus profondément. Après un moment de réflexion, chacun est libre de partager cette Expérience de Rencontre avec le groupe.

Après la communion. La question posée par le Christ à ses Apôtres nous est adressée à chacun aujourd'hui. "Et vous.. qui dites-vous que Je suis?" Répondons au Christ et faisons les uns après les autres cette réponse sous forme de litanie: "Vous êtes mon roc, vous êtes ma montagne, vous êtes mon ami, vous êtes ma lumière, vous m'êtes toute chose.."

Continuons cela quelque temps. Puis, en silence, adressons-nous au Christ: "Et Vous, Christ, qui dites-vous que je suis?" En silence toujours, écoutons ce que le Christ nous répond: c'est en effet un autre moment de sa Rencontre. Puis partageons en groupe les réponses du Christ et les mots que vous devinez dans la bouche du Christ.

N.B. Pendant l'Eucharistie, insister sur ce qui introduit l'expérience de la Rencontre de Dieu et l'expérience unique de la Rencontre avec le Christ.

Troisième journée

Thème : MOI ET LES AUTRES

Première séance: Prière imaginative: PAS D'AUTRES MAINS QUE
LES VOTRES

Yeux fermés, relaxation. Sentir le calme et le silence du corps tout entier et s'y reposer. Sentir le calme de la pièce entière, et s'y reposer. Garder une immobilité parfaite: si le besoin de bouger se fait sentir en raison de telle sensation (démangeaison, picotement, etc.), se centrer sur elle jusqu'à sa disparition. De même pour une gêne physique dans tel membre. Pause: cinq minutes.

Les yeux toujours fermés, prenez conscience de vos mains, qui reposent sur vos genoux, sur une chaise ou sur le plancher; sentez la pulsation de la vie passant par elles en provenance du reste de votre corps...

Rappelez-vous les mains les plus inoubliables que vous ayez jamais connues: par exemple celles de votre père, de votre mère, de vos grands-parents, de vos amis. Rappelez-vous les plus vieilles mains qui ont reposé dans les vôtres. Imaginez les mains d'un nouveau-né: l'incroyable beauté, la perfection, la délicatesse des mains d'un petit enfant. Il y eut jadis un moment où vos mains avaient la même dimension.

Représentez-vous les mains de quelqu'un qui actuellement vous aime avec tendresse; regardez-les; sentez-les se tendre vers vous et vous caresser; vous parler sans mots. Pause...

Représentez-vous encore les mains de tous ceux qui vous ont éduqué, guéri; qui ont pris soin de vous, qui vous ont donné de la joie, qui vous ont rempli de respect, - celles d'un professeur, d'un médecin, d'une nourrice, d'un artiste, d'un musicien...

A nouveau, prenez conscience de vos mains. Pensez à tout ce qu'elles ont fait depuis le jour de votre naissance. Presque tout ce que vous avez appris l'a été par vos mains, ou en liaison avec elles. Pensez à leur habileté, à toutes les activités qu'elles vous ont permises aux objets confectionnés par elles. Avez-vous jamais frappé vos mains l'une l'autre en signe de joie pure et en applaudissement? Serré les poings par colère ou par désespoir? Vos mains étaient-elles alors froides, nerveuses, tremblantes? Rappelez-vous la fureur et même la violence qu'elles exprimaient. Ou les moments fréquents où vous les avez jointes pour prier, en signifiant ainsi tout ensemble leur impuissance et leur pouvoir.

Soulevez doucement votre main droite et sentez vos battements de cœur.

Cherchez à savoir combien de fois vos mains ont servi à aider autrui. Rappelez-vous toutes les sortes de travail qu'elles ont faites, la fatigue et la peine qu'elles ont connues, le froid et la chaleur, les plaies et les meurtrissures. Les larmes qu'elles ont essuyées; la douceur, la tendresse, l'amour qu'elles ont donnés!

Toutes les fois où votre main se tend vers quelqu' un dans un geste de gentillesse et d'amitié, vous donnez votre coeur..., vous-même. Les empreintes de doigts et de mains sont des empreintes du coeur, impossibles à effacer jamais. La main a sa propre mémoire. Pensez à tous ceux qui entendent vos empreintes du coeur. Indélébiles, elles dureront toujours.

Maintenant écarterez votre main de votre coeur et étendez-la doucement de l'autre côté. Trouvez une autre main. Ne vous contentez pas de la tenir ou de la toucher comme une chose, mais sentez-la et prenez-en conscience. Elle est vivante, elle est personnelle. Elle est unique. Et maintenant ramenez-la vers vous. A qui était cette main? Elle aurait pu être n'importe laquelle, elle aurait pu être SA MAIN. Et de fait, Il n'a pas d'autre mains que les vôtres! Celles-ci mêmes!

Demeurez en silence, les yeux fermés, et représentez-vous le Christ crucifié devant vous. Contemplez ses mains, clouées, saignantes, impuissantes. Elles furent percées de clous pour me rendre libre, et ce sont elles qui portent mon fardeau, qui guérissent mes plus intimes blessures; de ces mains coulent le pardon, la paix et la puissance. Glorieuses, elles ont cependant lavé des pieds sales. Elles ont ouvert bien des yeux et des oreilles, ressuscité des morts, multiplié des pains; elles ont rompu le Pain!

Demeurez avec le Christ. Conservez les yeux fermés.
Pause.

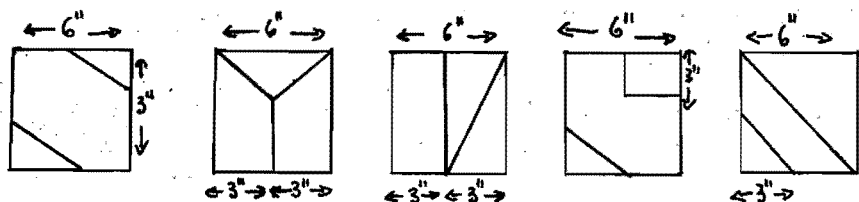
Que maintenant des membres du groupe exposent leurs sentiments au cours de l'exercice d'imagination.

Qu'est-ce qui les frappe avant tout sur leurs propres mains? De quoi sont-elles le symbole? Cherchez à exprimer l'aspect de ce qu'ont d'unique et de personnel les dons faits aux autres. Et que le positif équilibre le négatif!

Deuxième séance: Interaction structurée : UN EXPERIMENT EN
CO-OPERATION
 (1er jeu de car-
 rés)

But: Devenir plus sensible aux dimensions sociales, par exemple à la manière dont le comportement de quelqu'un peut favoriser la solution commune des problèmes et l'action du groupe, ou leur faire obstacle. (L'exercice demande environ trois quarts d'heure).

Matériau: Pour chaque groupe de cinq participants, un ensemble de puzzle composé de cinq ou six carrés de 2,5 centimètres de côté, en bois dur ou en carton solide. Chaque carré est divisé en morceau de puzzle, comme indiqué ci-dessous. Les 15 morceaux sont tous mélangés quand ils sont donnés aux participants et chaque membre a droit à trois d'entre eux au hasard.



Procédure et Instructions: Le groupe de cinq participants se réunit autour d'une table. Chaque table peut avoir un ou deux observateurs, qui notent ce qui se passe.

L'expérience s'effectue en silence absolu, dans le cadre des limites de temps indiquées ci-dessus.

On donne à chacun trois morceaux pour composer les carrés, et on expose clairement les consignes suivantes, sans autre explication:

"Au signal, la tâche du groupe est de constituer cinq carrés de dimension égale. La tâche n'est achevée que lorsqu'un chacun a devant lui un carré parfait et que tous les carrés sont de même dimension. Les règles sont les suivantes:

1. Personne n'a le droit de parler;
2. Personne n'a le droit de faire le moindre signe pour indiquer ce dont il a besoin; il n'a pas le droit non plus d'en faire la demande.
3. Les membres du groupe peuvent se donner mutuellement des morceaux et en recevoir.
4. Défense à quiconque de prendre, de sa propre initiative un morceau qui ne lui serait pas offert.

Lorsque le groupe ou que la plupart de ses membres a terminé, indiquer que c'est la fin et commencer la discussion de l'expérience. Les observateurs et les participants partagent leurs remarques et leurs sentiments personnels.

Demander ce que signifie la co-opération. Sur un tableau faire la liste de ce qu'exige la co-opération : ainsi les besoins de chacun pour comprendre le problème. Chacun doit croire qu'il peut aider. Les instructions doivent être claires. Chacun doit penser à autrui autant qu'à soi-même, etc.

Troisième séance: Célébration eucharistique : EN AVANT ET
PROCLAME LA BON-
NE NOUVELLE

(Chaque participant est invité à apporter à la messe quelque symbole de lui-même, un objet qu'il désire offrir à Dieu et aux autres, - une fleur, une feuille, un bâton, etc.)

Le signe le plus clair d'une liberté retrouvée par une rencontre avec Dieu, favorisée par des hommes, par des événements, par la découverte de soi-même, etc., est la plénitude d'une joie et d'une paix surabondantes qui, après nous avoir remplis, découle de nous sur les autres. Et plus authentique est notre amour, plus réelle est notre joie, plus efficace aussi est notre don.

Au don de cette Eucharistie, célébrons donc la joie et la liberté acquises pendant ces trois jours: telle est la bonne nouvelle que nous emportons d'ici avec nous. DIEU EST AMOUR, mais aussi nous-mêmes, les chrétiens et les hommes sommes dignes d'être aimés.

Première lecture: Isaie 52, 1-10

Seconde lecture: Luc 19, 1-9

Partage des réflexions sur ces lectures.

Au moment des dons, chacun s'approche et dépose sur l'autel le symbole qu'il a choisi de lui-même, en s'offrant à Dieu de la manière qu'il préfère, par une courte prière spontanée.

Le baiser de paix pourrait être reporté à la fin de la messe, comme un échange d'amour, de joie, de paix et d'action de grâces.

N.B. Pendant l'Eucharistie, il est souhaitable que l'attention soit spécialement attirée sur les dimensions sociales et communautaires de l'amour.

Le rapport ci-dessus, ainsi que ces exercices ou ces techniques ne visent pas seulement à aider le lecteur à guider une Rencontre Spirituelle. Ces quelques pages espèrent plutôt faire connaître à un animateur de formation la direction à prendre pour parfaire son apprentissage et être mieux utile à d'autres: elles sont une sorte de préparation aux Exercices Spirituels. Elles voudraient l'aider ainsi que les membres de son groupe éventuel à intégrer la double expérience psychologique et spirituelle pour leur permettre de mener une existence chrétienne authentique et parfaite.

Raynah STANLEY
Sidney D'SOUZA S.J.

