

28 février 2026
RETRAITE SPIRITUELLE DE CARÊME
Jour 11 : « Joie, prière et gratitude »

Dans la lecture d'aujourd'hui (1 Th 5, 14-23), nous entendons les instructions de saint Paul à la communauté de Thessalonique sur la manière dont elle doit vivre pour que la paix de Dieu règne entre ses membres et que tout leur être soit conservé sans tache « *jusqu'au jour de l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ.* » (v. 23) Aujourd'hui, nous nous arrêterons sur trois des exhortations que l'Apôtre adresse aux Thessaloniens :

1. « *Soyez toujours joyeux* » (v. 16).
2. « *Priez sans cesse* » (v. 17).
3. « *En toutes choses rendez grâces* » (v. 18).

« *Soyez toujours joyeux* ».

Il ne s'agit certainement pas d'une joie sentimentale. Aussi belle soit-elle, elle peut rapidement s'évanouir et être remplacée par d'autres sentiments. Saint Paul fait plutôt référence à une joie spirituelle : la joie en Dieu. En nous rappelant chaque jour que Dieu nous aime, nous pouvons trouver une joie profonde et durable, surtout si nous prenons conscience qu'Il ne nous retire pas Son amour même lorsque nous sommes faibles et que nous ne sommes pas à la hauteur de ce que nous avons prévu. Dieu a prononcé un « oui » irrévocable sur notre vie, grâce auquel nous pouvons faire face aux divers « non » que nous rencontrons à l'intérieur et à l'extérieur de nous-mêmes.

La joie de Dieu remplit notre âme lorsque nous découvrons Sa sagesse dans notre vie et dans celle des autres. Les raisons de se réjouir en Dieu sont innombrables : la profondeur de Sa Parole, la beauté de Sa création, Sa toute-puissance aimante, qui est même capable de tirer parti du mal... En définitive, c'est simplement la joie en Dieu, notre Père, parce qu'Il est tel qu'Il est.

La source de cette joie s'active lorsque nous pensons souvent à Dieu, plus qu'à toute autre chose, et lorsque nous parcourons notre vie terrestre en gardant les yeux fixés sur Lui et en Lui tenant la main. L'exhortation suivante de l'Apôtre nous aidera à y parvenir.

« *Priez sans cesse* ».

La prière est la clé pour rester en union constante avec Dieu. Nous savons que si nous négligeons la prière, la grâce sera de moins en moins efficace en nous. Si nous en venons à l'abandonner complètement, il est probable que la foi meure bientôt en nous et que d'autres substituts commencent à dominer notre vie. À l'inverse, si nous prions beaucoup et que toute notre vie est imprégnée de prière, la grâce de Dieu se déploiera de plus en plus abondamment en nous. Il doit sans aucun doute s'agir d'une prière sincère, dans laquelle nous élevons notre cœur vers Dieu et ne nous contentons pas de réciter mécaniquement certaines formules, sans véritable participation intérieure.

Mais comment comprendre l'exhortation à prier « sans cesse » ? Vu de l'extérieur, il semble que seuls les ermites du désert pourraient répondre à une telle exigence. Il s'agit cependant de convertir toute notre vie, sous ses différents aspects, en une prière agréable à Dieu. Saint Antoine le Grand, un Père du désert, donnait ce conseil : « *Où que tu ailles, garde toujours Dieu présent à ton esprit* ».

Quoi que nous fassions, nous pouvons l'offrir à Dieu et ainsi relier chaque domaine de notre vie à Lui, comme nous l'enseigne l'Apôtre des Gentils dans un autre passage : « *Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute circonstance faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâce* » (Ph 4, 6). « *Avant tout, j'exhorte donc à faire des prières, des supplications, des intercessions, des actions de grâces pour tous les hommes* » (1 Tm 2, 1).

Une autre aide précieuse pour répondre à l'exhortation à « prier sans cesse » est ce qu'on appelle la « prière du cœur », découverte par les Pères du désert afin d'avoir toujours le Nom du Seigneur sur les lèvres et dans le cœur. La jaculatoire classique, généralement répétée encore et encore, est : « *Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur* ». Pour ceux qui parlent anglais ou espagnol et souhaitent en savoir plus sur la prière du cœur, nous recommandons la conférence suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=K8NmWQ1W0Ks>.

Il s'agit de rester en union avec le Seigneur de toutes les manières possibles et de Lui permettre d'imprégner plus profondément notre vie, afin que la prière devienne notre vie : dans l'adoration, dans l'action de grâce, dans l'intercession, dans la permanence silencieuse devant le Seigneur, dans la contemplation mystique (si Dieu nous l'accorde), dans l'offrande de toutes nos actions, en les accomplissant consciemment pour la gloire de Dieu.

En résumé, de cette manière, la vie de Dieu peut pénétrer en nous et rendre notre vie immensément fructueuse.

« En toutes choses rendez grâces ».

Avec cette attitude, notre vie devient un phare et nous commençons à découvrir et à prendre conscience de tout ce que Dieu nous a donné. Même dans le domaine purement humain, les personnes reconnaissantes égayent et embellissent notre vie. Il est agréable de vivre avec elles. Mais combien notre vie brille-t-elle davantage lorsque nous rendons grâce au Seigneur et Le louons comme source de tout bien ! Avec cette attitude, nous pourrions gagner les gens et leur transmettre un rayon de la lumière de Dieu. Et combien le Seigneur se réjouit que nous reconnaissions Sa bonté !

Pour conclure cette méditation, je vous laisse quelques mots de saint Antoine Abbé, dans lesquels il nous explique avec une grande simplicité comment le diable veut nous voler notre paix intérieure et, avec elle, nous empêcher d'être reconnaissants :

« Le diable veut nous accabler et nous préoccuper avec des choses du passé qui ne peuvent plus être changées (et qui ont déjà été pardonnées) et nous tourmenter avec des craintes pour l'avenir. Mais cela nous empêche d'être reconnaissants pour la guidance de Dieu dans le présent. »

Cela a pour conséquence que la joie en Dieu ne peut pas habiter correctement dans notre cœur et que la prière est chargée de soucis inutiles.

Comme fleur de la méditation d'aujourd'hui, essayons d'acquérir la joie en Dieu, de rechercher la prière et de transformer notre cœur en un jardin de gratitude.

Méditation sur l'évangile du jour : <https://fr.elijamission.net/2024/06/18/>