

Être en relation

Nous accueillons avec bienveillance toutes les personnes¹ que Dieu nous envoie sur nos lieux de travail, à la maison, en paroisse ou lors d'activités diverses. Elles nous donnent l'occasion d'être l'ami de Dieu, son témoin dans le monde (Attitudes spirituelles des Compagnons de saint Jean-Baptiste).

Lors de cet exercice nous allons d'abord demander **la grâce d'être en relation**. Je veillerai à toujours me reporter à l'esprit et aux modalités des « exercices spirituels » donnés dans la fiche introductive.

L'oraison.

La grâce particulière à demander : « Jésus donne-moi la grâce de vivre mes relations habituelles ».

Le passage de la Parole de Dieu : Ep 4, 22-32

1. « **L'homme ancien et l'homme nouveau** ». Quel est cet « homme ancien » dont je souhaiterai me défaire notamment dans les relations ? Qu'est-ce que la période passée a révélé de moi ? Se revêtir de la justice et de la sainteté, c'est être ajusté à Dieu et aux autres.
2. « **[...] dites la vérité [...]** » : Un appel à se dévoiler à mettre au jour nos sentiments intérieurs non pas pour accuser mais pour être vrai (*Cessez d'être gentil, soyez vrai !*).
3. « **[...] une parole bonne et constructive [...]** » : Le mal se nourrit du mal. Ne pas tant s'escrimer à arracher le mal par le mal qu'à faire croître le bien par la parole.
4. « **N'attristez pas le Saint Esprit de Dieu** » : L'Esprit-Saint est l'amour mutuel du Père et du Fils en Dieu. L'invoquer chaque jour pour qu'Il habite nos relations.
5. « **[...] tendresse [...]** ». « La tendresse, loin de se réduire à du sentimentalisme, est le premier pas pour dépasser le repli sur soi, pour sortir de l'égoïsme qui défigure la liberté humaine » (Pape François, 13 septembre 2018).

L'opération.

Chaque matin, invoquer l'Esprit-Saint comme Esprit de vérité et de tendresse : « Viens Esprit de vérité et de tendresse ». Puis s'adresser d'abord à soi-même une parole de tendresse. Enfin adresser une parole bonne et constructive à un de nos proches qui ne sera pas forcément celui qui nous énerve le plus ...

La récapitulation.

Chaque soir ou chaque matin, en envisageant sa journée, faire mémoire des relations entretenues.

1 « Voici que Dieu te fait don de tous ceux qui naviguent avec toi » (Ac 27, 24).

Ep 4, 22-32

Il s'agit de vous défaire de votre conduite d'autrefois, c'est-à-dire de **l'homme ancien** corrompu par les convoitises qui l'entraînent dans l'erreur.

Laissez-vous renouveler par la transformation spirituelle de votre pensée. **Revêtez-vous de l'homme nouveau**, créé, selon Dieu, dans la justice et la sainteté conformes à la vérité.

Débarressez-vous donc du mensonge, et **dites la vérité**, chacun à son prochain, parce que nous sommes membres les uns des autres. Si vous êtes en colère, ne tombez pas dans le péché ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère. Ne donnez pas prise au diable.

Que le voleur cesse de voler ; qu'il prenne plutôt la peine de travailler honnêtement de ses mains, afin d'avoir de quoi partager avec celui qui est dans le besoin. Aucune parole mauvaise ne doit sortir de votre bouche ; mais, **s'il en est besoin, que ce soit une parole bonne et constructive**, profitable à ceux qui vous écoutent.

N'attristez pas le Saint Esprit de Dieu, qui vous a marqués de son sceau en vue du jour de votre délivrance. Amertume, irritation, colère, éclats de voix ou insultes, tout cela doit être éliminé de votre vie, ainsi que toute espèce de méchanceté.

Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ.