

Antidotes à la morosité

(*Gaudete et Exsultate 110-139*)

Saint Jean-Baptiste, l'« ami de l'Époux » (l'ami de Jésus) inspire **notre mode de vie** et notre façon d'annoncer Jésus Christ. Ces attitudes conviennent à n'importe quel état de vie. Elles dynamisent notre amour humain et nous affermissent dans l'amour sponsal. Ces attitudes appellent l'humilité du cœur¹ et l'union à Dieu. **Nous vivons de la joie** (Jn 3, 30) et de l'espérance de saint Jean-Baptiste (*Attitudes spirituelles des compagnons de saint Jean-Baptiste*).

Dans le grand tableau de la sainteté que nous proposent les béatitudes et *Matthieu 25, 31-46*, je voudrais recueillir certaines caractéristiques ou expressions spirituelles qui, à mon avis, sont indispensables pour comprendre **le style de vie auquel Jésus nous appelle** (GE 110).

Lors de cet exercice nous allons demander la grâce de la joie. 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 : La joie. *Tu as voulu, Seigneur, que saint Jean-Baptiste prépare ton peuple à la venue du Messie ; accorde à ta famille le don de la joie spirituelle, et guide l'esprit de tous les croyants dans la voie du salut et de la paix. Par Jésus Christ* (Oraison d'ouverture de la Nativité de saint Jean-Baptiste).

Le passage de la Parole de Dieu : Lc 1, 46-55

Avec Marie, nous entrons dans la joie du Magnificat, son humilité et sa confiance dans les promesses divines :

Face à « la négativité et la tristesse » : Joie et sens de l'humour. Je recommande de dire la prière attribuée à saint Thomas More : « Donne-moi une bonne digestion, Seigneur, et aussi quelque chose à digérer. Donne-moi la santé du corps avec le sens de la garder au mieux. Donne-moi une âme sainte, Seigneur, qui ait les yeux sur la beauté et la pureté, afin qu'elle ne s'épouvante pas en voyant le péché, mais sache redresser la situation. Donne-moi **une âme qui ignore l'ennui, le gémissement et le soupir**. Ne permets pas que je me fasse trop de **souci pour cette chose encombrante que j'appelle "moi"**. Seigneur, donne-moi l'humour pour que je tire quelque bonheur de cette vie et en fasse profiter les autres. Ainsi soit-il » (note GE 126).

Face à « l'anxiété nerveuse et violente qui nous disperse et nous affaiblit » : endurance, patience et douceur. L'humilité ne peut s'enraciner dans le cœur qu'à travers les humiliations. Sans elles, il n'y a ni humilité ni sainteté. Si tu n'es pas capable de supporter et de souffrir quelques humiliations, tu n'es pas humble et tu n'es pas sur le chemin de la sainteté. La sainteté que Dieu offre à son Église vient à travers l'humiliation de son Fils. Voilà le chemin (GE 118) !

Face à « l'acédie commode, consumériste et égoïste » : audace et ferveur. La *parresía* est un sceau de l'Esprit, une marque de l'authenticité de l'annonce. Elle est l'assurance heureuse qui nous conduit à trouver notre gloire dans l'Évangile que nous annonçons, elle est **confiance inébranlable** dans la fidélité du Témoin fidèle qui nous donne l'assurance que rien « ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu » (*Rm 8, 39*) (GE 132).

L'opération.

Cultiver l'humour de soi surtout quand nous avons la tentation de nous plaindre ou que nous nous voyons nous morfondre sur nous-mêmes et nos limites

La récapitulation.

Repérer chaque soir ces moments de découragements et appeler l'Esprit-Saint à nous conforter.

¹ Saint Jean-Baptiste nous permet de respirer de sa joie spirituelle en devenant les serviteurs du Christ et de l'Église. Comme lui nous voulons dire : « Qui a l'épouse est l'époux ; mais l'ami de l'époux qui se tient là et qui l'entend, est ravi de joie à la voix de l'époux » (Jn 3,29-30).

Lc 1, 46-55

Marie dit alors :

« Mon âme **exalte** le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !

Il s'est penché **sur son humble servante** ;
désormais tous les âges me diront **bienheureuse**.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ;
Saint est son nom !

Sa miséricorde s'étend d'âge en âge
sur ceux qui le craignent.

Déployant la force de son bras,
il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs trônes,
il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur,
il se souvient de son amour,

de **la promesse faite à nos pères**,
en faveur d'Abraham et sa descendance à jamais. »