

## Regarder

**Nous renouvelons sans cesse notre regard sur le monde** afin d'être comme saint Jean-Baptiste accueillant envers tous et notamment aux plus petits et aux plus fragiles de notre société (Attitudes spirituelles des Compagnons de saint Jean-Baptiste).

Lors de cet exercice nous allons d'abord demander **la grâce de poser notre regard**. 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 d'un regard intérieur pour te reconnaître ».

**Le passage de la Parole de Dieu** : Jn 20, 1-9

1. « **Elle s'aperçoit que la pierre a été enlevée du tombeau** ». Marie-Madeleine a un regard « furtif », elle perçoit de façon intuitive sans forcément aller au fond des choses. Elle « sent » bien la situation mais cela l'effraie, la dépasse.
2. « **[...] il aperçoit les linges, posés à plat, ainsi que le suaire [...]** » : Pierre a un regard efficace, analytique : il est capable de nommer ce qu'il voit mais incapable d'aller au-delà. C'est le risque de notre temps qui a à sa disposition beaucoup d'informations : tout est dévoilé mais sans réelle connaissance intérieure car sans relation avec les situations.
3. « **[...] cependant il n'entre pas** » : Jean, lui, s'arrête ! Il prend le temps d'entrer « en relation » avec ce qu'il voit. Prenons-nous ce temps dans les différents domaines de notre vie pour connaître de l'intérieur ?
4. « **Il vit, et il crut** ». Voir conduit à une adhésion intérieure, la foi ! Poser son regard permet une « connexion », une « relation » entre ce que je suis et la présence intime de Dieu dans les situations et les personnes, cette relation est la foi.

### L'opération.

Je choisis de prendre un temps chaque jour à la maison, dans ma chambre, dans le métro, au bureau, dans la forêt, ... pour poser mon regard sur ce qui se présente à moi, une situation, des objets, des personnes, un paysage, ... Comme saint Jean, je ne vais pas en rester à l'intuition, l'analyse, la précompréhension, la superficie des choses mais vouloir aller au cœur des situations pour y découvrir la présence du Ressuscité. Je vais d'abord m'imprégner de ce qui est sans précompréhension ou préjugement puis me laisser attirer par un objet, une personne, un élément et laisser advenir ce qu'il me dit de Dieu et de moi en le regardant en profondeur, en entrant alors intérieurement en relation avec Dieu.

### La récapitulation.

Chaque soir ou chaque matin, en envisageant sa journée, faire mémoire de ce temps du regard posé et de ce qu'il a touché dans ma relation à Dieu.

## Jn 20, 1-9

Le premier jour de la semaine, Marie Madeleine se rend au tombeau de grand matin ; c'était encore les ténèbres. **Elle s'aperçoit que la pierre a été enlevée du tombeau.** Elle court donc trouver Simon-Pierre et l'autre disciple, celui que Jésus aimait, et elle leur dit : « On a enlevé le Seigneur de son tombeau, et nous ne savons pas où on l'a déposé. »

Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau. Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau. En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ; **cependant il n'entre pas.**

Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour. Il entre dans le tombeau ; **il aperçoit les linges, posés à plat, ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus,** non pas posé avec les linges, mais roulé à part à sa place.

C'est alors qu'entra l'autre disciple, lui qui était arrivé le premier au tombeau. **Il vit, et il crut.**

Jusque-là, en effet, les disciples n'avaient pas compris que, selon l'Écriture, il fallait que **Jésus ressuscite d'entre les morts.**