

Ecouter

« [...] L'accumulation constante de possibilités de consommer **distrain le cœur** et empêche d'évaluer chaque chose et chaque moment. En revanche, le fait d'**être sereinement présent à chaque réalité**, aussi petite soit-elle, nous ouvre beaucoup plus de possibilités de compréhension et d'épanouissement personnel. **La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété**, et **une capacité de jouir avec peu**. C'est un retour à la **simplicité** qui nous permet de **nous arrêter pour apprécier** ce qui est petit, pour remercier des possibilités que la vie offre, [...] (*Laudato Si* 222).

Nous choisissons de demeurer dans le monde et de nous y intégrer. C'est pourquoi, nous adoptons **un mode de vie ordinaire**. C'est dans cette vie ordinaire que nous nous sanctifions (Attitudes spirituelles des Compagnons de saint Jean-Baptiste).

Lors de cet exercice nous allons demander **la grâce d'écouter, de nous écouter et d'écouter les autres et Dieu**. 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 simplement écouter »

Le passage de la Parole de Dieu : 1R 19, 8-16

1. « **J'éprouve** » : Nous ne sommes pas qu'un micro, nous écoutons avec tout notre être, notre cœur, notre corps. La 1^{ère} question du Seigneur à Elie appelle à prendre conscience de notre état intérieur (trouble, zèle, angoisse, paix, ...). C'est dans cet état que j'écoute.
2. « **Sors** » : Se mettre en disposition pour accueillir l'autre, sa parole, celle de mon conjoint, de mes paroissiens, de Dieu. Se tenir en éveil sur le pas de la porte, de la caverne.
3. « **Le murmure d'une brise légère** ». Ecouter, c'est dépasser les bruits et les « ouragans » (BFMTV, les réseaux sociaux, ...) pour entendre la douce parole de Dieu qui ne s'impose pas parfois aussi pour écouter ce qui est sous-entendu dans les larmes, la colère, ...
4. « **Il se couvrit le visage** » : Ecouter appelle de la pudeur, ne pas être intrusif.
5. « **Repars** ». Aucun changement apparent sinon s'être exposé à la parole de l'autre et laisser cette parole faire son œuvre en moi.

L'opération.

Chaque matin, remettre au Seigneur son état intérieur en le nommant sans le juger et le reconnaître avant de « sortir » de son lit et de lire le début de l'Évangile du jour (1 ou 2 versets). Puis se lever comme lors du 1^{er} exercice. Durant la journée, veiller à reconnaître notre état intérieur, à en sortir, à écouter ce qui est sous-entendu par l'autre et à repartir.

La récapitulation.

Chaque soir ou chaque matin, en relisant brièvement notre journée, mettre de côté les « ouragans » pour reconnaître « la brise légère » par laquelle Dieu nous a parlé, sans chercher à voir un changement.

1R 19, 8-16

Élie se leva, mangea et but. Puis, fortifié par cette nourriture, il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à l'Horeb, la montagne de Dieu. Là, il entra dans une caverne et y passa la nuit.

Et voici que la parole du Seigneur lui fut adressée. Il lui dit : « **Que fais-tu là, Élie ?** »

Il répondit : « **J'éprouve** une ardeur jalouse pour toi, Seigneur, Dieu de l'univers. Les fils d'Israël ont abandonné ton Alliance, renversé tes autels, et tué tes prophètes par l'épée ; **moi**, je suis le seul à être resté et ils cherchent à prendre ma vie. »

Le Seigneur dit : « **Sors et tiens-toi** sur la montagne devant le Seigneur, car il va passer. » À l'approche du Seigneur, il y eut un ouragan, si fort et si violent qu'il fendait les montagnes et brisait les rochers, mais le Seigneur n'était pas dans l'ouragan ; et après l'ouragan, il y eut un tremblement de terre, mais le Seigneur n'était pas dans le tremblement de terre ; et après ce tremblement de terre, un feu, mais le Seigneur n'était pas dans ce feu ; et après ce feu, **le murmure d'une brise légère**. Aussitôt qu'il l'entendit, **Élie se couvrit le visage avec son manteau, il sortit et se tint à l'entrée de la caverne**.

Alors il entendit une voix qui disait : « **Que fais-tu là, Élie ?** »

Il répondit : « **J'éprouve** une ardeur jalouse pour toi, Seigneur, Dieu de l'univers. Les fils d'Israël ont abandonné ton Alliance, renversé tes autels, et tué tes prophètes par l'épée ; **moi**, je suis le seul à être resté et ils cherchent à prendre ma vie. »

Le Seigneur lui dit : « **Repars vers Damas, par le chemin du désert**. Arrivé là, tu consacreras par l'onction Hazaël comme roi de Syrie ; puis tu consacreras Jéhu, fils de Namsi, comme roi d'Israël ; et tu consacreras Élisée, fils de Shafath, d'Abel-Mehola, comme prophète pour te succéder.