

Le fruit de l'Esprit, la douceur

Je m'unis à Toi dans un don total et gratuit.
Féconde ma pauvre nature dans mon état de vie,
afin que Tu puisses Te glorifier en moi.
(Prière des compagnons de saint Jean-Baptiste)

« [...] Voici **le fruit de l'Esprit** : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, **douceur** et maîtrise de soi » (Ga 5, 22).

« **Honorez dans vos cœurs la sainteté du Seigneur, le Christ.** Soyez prêts à tout moment à présenter une défense devant quiconque vous demande de rendre raison de l'espérance qui est en vous ; mais **faites-le avec douceur et respect** » (1P 3, 15-16).

« **Puisque vous avez été choisis par Dieu, que vous êtes sanctifiés, aimés par lui, revêtez-vous de tendresse et de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur et de patience.** Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même. Par-dessus tout cela, ayez l'amour, qui est le lien le plus parfait. **Et que, dans vos cœurs, règne la paix du Christ à laquelle vous avez été appelés, vous qui formez un seul corps.** Vivez dans l'action de grâce » (Col 3, 12-15).

Les exercices spirituels. Les exercices sont des moyens concrets de nous entraîner à une vie intérieure plus profonde. Nous abordons plusieurs thèmes de la vie chrétienne et nous nous y exerçons selon les trois étapes suivantes : *l'oraison*, je me laisse unir au Christ, **la réalisation**, je laisse l'Esprit-Saint œuvrer en moi et par moi, *la récapitulation*, je laisse le Père me ressaisir dans le Christ (Attitudes spirituelles des Compagnons de saint Jean-Baptiste).

Cet exercice consiste à reconnaître dans ma vie le fruit de l'Esprit et à veiller à son déploiement. Pour cela, je demande à Dieu **la grâce de la douceur de nos paroles**. 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 douceur de nos paroles.

Le passage de la Parole de Dieu : Mt 11, 25-30

1. « **Tu l'as révélé aux tout-petits** ». La Révélation n'est pas « douceuse ». Elle est une parole tranchante qui va à l'essentiel et qu'un cœur transparent et simple peut recevoir. La douceur n'est pas mollesse mais plutôt simplicité, spontanéité, sans calcul. Quand nous sommes durs c'est souvent quand nous sommes en colère, tendus. Je peux faire mémoire de ces moments de dureté notamment dans mes paroles, voire mes pensées.
2. « **Tout m'a été remis par mon Père** ». Le chemin de la douceur appelle la prise de conscience d'avoir d'abord reçu : « *Qu'as-tu que tu n'aies reçu ?* » (1Co 4, 7). Savoir recevoir, savoir être aimé, nous permet d'être doux. Dieu nous a tout donné.
3. « **Je vous procurerai le repos** ». Le repos implique le lâcher prise, accepter de ne pas tout maîtriser. Quand ai-je fais l'expérience de lâcher prise et donc de pouvoir être doux dans mes paroles ?
4. « **Car je suis doux et humble de cœur** ». La douceur est l'accueil de l'autre. Jésus est le modèle de la douceur alors que ses paroles peuvent être rudes. La douceur allie droiture et compassion d'abord pour nous-mêmes afin d'être doux pour les autres.

L'opération :

1- Repérer une situation, une tension qui entraîne habituellement des paroles dures envers les autres. 2- Demander la grâce de recevoir plutôt que de maîtriser dans cette situation. 3- Et dire une parole qui accueille l'autre au-delà de la tension provoquée en moi.

La récapitulation :

Chaque soir, je rends grâce pour les paroles qui ont révélé en moi un cœur doux.

Mt 11, 25-30

En ce temps-là, Jésus prit la parole et dit : « Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, **tu l'as révélé aux tout-petits**. Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance.

Tout m'a été remis par mon Père ; personne ne connaît le Fils, sinon le Père, et personne ne connaît le Père, sinon le Fils, et celui à qui le Fils veut le révéler.

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, **je vous procurerai le repos**. Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, **car je suis doux et humble de cœur**, et vous trouverez le repos pour votre âme.

Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger. »