Tous Pèlerins d'Espérance

touspelerinsdesperance.fr



À la rencontre du Vivant

Relire mon chemin de foi avec Marie Madeleine

CAHIER D'EXERCICES SPIRITUEL

Sept étapes · Traduction liturgique AELF

PRÉSENTATION · BIENVENUE

À la rencontre du Vivant

Relire mon chemin de foi avec Marie Madeleine

Qu'est-ce que ce cahier ?

« À la rencontre du Vivant » est un cahier d'exercices spirituels en sept étapes. Il propose de relire son histoire personnelle à la lumière de la vie de sainte Marie Madeleine, de sa rencontre avec Jésus jusqu'à sa mission de témoin de la Résurrection.

La méthode

Chaque étape s'appuie sur un passage de l'Évangile selon la traduction liturgique de l'AELF. Elle donne à contempler un moment de la vie de Marie Madeleine, propose une grâce à demander, ouvre des pistes méditatives, et offre des questions pour écrire librement ce que le cœur met au jour.

La promesse du parcours

Le Christ vivant ne cesse de rejoindre chacun dans son histoire. En marchant avec Marie Madeleine, je découvre que mon propre chemin est déjà habité par sa présence. La promesse n'est pas de tout comprendre, mais de retrouver un sens spirituel à mon chemin — de reconnaître que le Christ a déjà marché dans mes nuits, mes silences et mes recommencements, et qu'il m'appelle par mon nom.

À qui s'adresse-t-il ?

- À celui ou celle qui veut faire une retraite simple, seul(e) ou accompagné(e), au rythme de sa vie.
- À celui ou celle qui traverse une période de remise en question, de deuil ou de recherche de sens.
- À celui ou celle qui désire approfondir sa relation personnelle avec le Christ à travers les Évangiles.
- Aux groupes de prière, communautés ou accompagnateurs spirituels qui cherchent un support de relecture.

Les sept étapes

1. Être rejoint — Jésus m'a cherché avant que je Le cherche.
2. Suivre — Apprendre à marcher avec le Christ.
3. Persévérer — Rester au pied de la Croix.
4. Attendre — Devant le tombeau.
5. Reconnaître — Le Vivant m'appelle par mon nom.
6. Être envoyé — Va trouver mes frères.
7. Rendre grâce — Écrire mon histoire avec le Christ.

Comment l'utiliser ?

Avance à ton rythme : une étape par jour, par semaine ou selon le temps que le Seigneur te donne. Laisse-toi guider par les questions, sans chercher à répondre « bien ». Écris ce qui te vient, même brièvement. C'est dans l'écriture que la relecture devient prière.

SOMMAIRE

Sommaire

01 *Être rejoint — Jésus m'a cherché avant que je Le cherche* 5

02 *Suivre — Apprendre à marcher avec le Christ* 8

03 *Persévérer — Rester au pied de la Croix* 11

04 *Attendre — Devant le tombeau* 14

05 *Reconnaître — Le Vivant m'appelle par mon nom* 18

06 *Être envoyé — Va trouver mes frères* 21

07 *Rendre grâce — Écrire mon histoire avec le Christ* 24

ÉTAPE 01 · ÉVANGILE

Être rejoint

Jésus m'a cherché avant que je Le cherche

I



TEXTE DE L'ÉVANGILE · TRADUCTION LITURGIQUE AELF

Luc 8, 1-3

1 Ensuite, il arriva que Jésus, passant à travers villes et villages, proclamait et annonçait la Bonne Nouvelle du règne de Dieu. Les Douze l'accompagnaient,

2 ainsi que des femmes qui avaient été guéries de maladies et d'esprits mauvais : Marie, appelée Madeleine, de laquelle étaient sortis sept démons,

3 Jeanne, femme de Kouza, intendant d'Hérode, Suzanne, et beaucoup d'autres, qui les servaient en prenant sur leurs ressources.

ÉTAPE 01 · PISTES MÉDITATIVES

Être rejoint

Jésus m'a cherché avant que je Le cherche

À contempler chez Marie Madeleine

01 Entrez dans la scène de Luc 8 : imaginez Jésus marchant de village en village, entouré de ses disciples et de ces femmes que l'Évangile nomme. Marie Madeleine est là, parmi elles, portant en elle une histoire de délivrance. Laissez ce tableau s'imposer doucement.

02 Contemplez Marie Madeleine telle qu'elle vient au Christ : sans rien cacher, sans se justifier. Sa vulnérabilité devient le lieu même de sa vocation. Qu'est-ce que cette liberté du cœur éveille en vous ?

03 Restez un moment avec le regard de Jésus. Non pas un regard qui juge, mais un regard qui accueille et qui envoie. Demandez la grâce de vous laisser regarder ainsi dans votre propre histoire.

04 Laissez émerger un souvenir : un moment où vous avez été rejoint(e) avant même de chercher. Remerciez, dans le silence de votre cœur, pour cette première grâce.

ÉTAPE 01 · RELECTURE · QUESTIONS

Être rejoint

Jésus m'a cherché avant que je Le cherche

GRÂCE À DEMANDER

Se laisser regarder avec vérité et reconnaître que Dieu a déjà pris l'initiative de me rencontrer.

Questions pour la relecture

· Quels étaient les grands paysages de ma vie avant de connaître le Seigneur ?

· Quelles fragilités, quelles blessures, quelles attentes portais-je ?

· Quels sont les premiers signes de la présence de Dieu dans mon histoire ?

· Comment le Christ est-il venu à ma rencontre, parfois sans que je m'en rende compte ?

FRUIT SPIRITUEL

Découvrir que mon histoire commence non par mes efforts, mais par l'amour premier de Dieu.

ÉTAPE 02 · ÉVANGILE

Suivre

Apprendre à marcher avec le Christ

2



TEXTE DE L'ÉVANGILE · TRADUCTION LITURGIQUE AELF

Luc 8, 1-3

1 Ensuite, il arriva que Jésus, passant à travers villes et villages, proclamait et annonçait la Bonne Nouvelle du règne de Dieu. Les Douze l'accompagnaient,

2 ainsi que des femmes qui avaient été guéries de maladies et d'esprits mauvais : Marie, appelée Madeleine, de laquelle étaient sortis sept démons,

3 Jeanne, femme de Kouza, intendant d'Hérode, Suzanne, et beaucoup d'autres, qui les servaient en prenant sur leurs ressources.

Marc 15, 40-41

40 Il y avait aussi des femmes, qui observaient de loin, et parmi elles, Marie Madeleine, Marie, mère de Jacques le Petit et de José, et Salomé,

41 qui suivaient Jésus et le servaient quand il était en Galilée, et encore beaucoup d'autres, qui étaient montées avec lui à Jérusalem.

ÉTAPE 02 · PISTES MÉDITATIVES

Suivre

Apprendre à marcher avec le Christ

À contempler chez Marie Madeleine

01 Imaginez les routes de Galilée. Marie Madeleine ne figure pas au premier plan, et pourtant elle est là, disciple parmi d'autres, fidèle au service du quotidien. Priez pour voir le sacré de votre proche fidélité.

02 L'Évangile dit qu'elle servait. Demandez la grâce d'habiter vos tâches ordinaires comme un service aimé, fait en secret pour Celui que vous suivez.

03 Regardez ceux et celles qui ont nourri votre foi. Portez-les dans votre prière, comme Marie Madeleine portait en elle la mémoire de ceux qui l'avaient guérie.

04 Demandez au Christ de vous montrer, en ce moment précis de votre vie, les lieux où il vous invite à marcher davantage avec Lui.

ÉTAPE 02 · RELECTURE · QUESTIONS

Suivre

Apprendre à marcher avec le Christ

GRÂCE À DEMANDER

Recevoir la grâce de reconnaître comment le Seigneur m'a progressivement attaché à Lui.

Questions pour la relecture

· Qu'est-ce qui m'a donné envie de suivre Jésus ?

· Qui a nourri ma foi ?

· Quels événements ont fait grandir ma confiance ?

· Comment le Seigneur m'a-t-il façonné au fil du temps ?

FRUIT SPIRITUEL

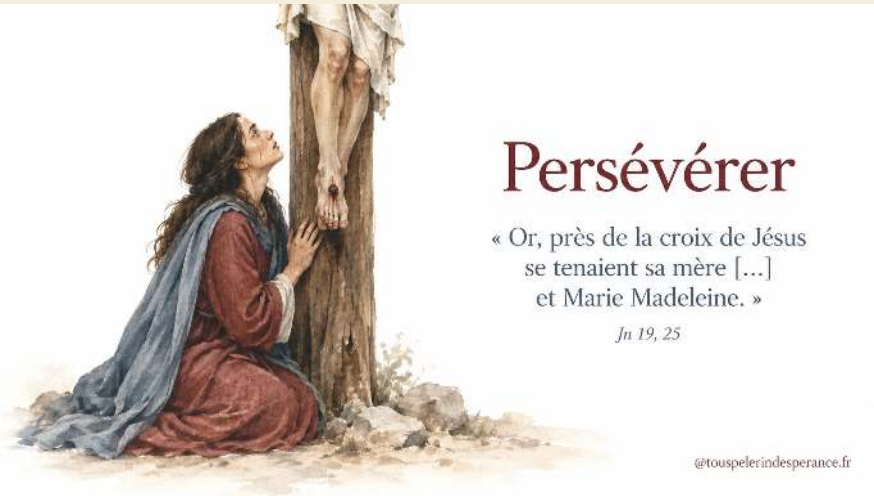
Reconnaître les fondations de ma vie avec le Christ.

ÉTAPE 03 · ÉVANGILE

Persévérer

Rester au pied de la Croix

3



TEXTE DE L'ÉVANGILE · TRADUCTION LITURGIQUE AELF

Jean 19, 25

25 Or, près de la croix de Jésus se tenaient sa mère et la sœur de sa mère, Marie, femme de Cléophas, et Marie Madeleine.

ÉTAPE 03 · PISTES MÉDITATIVES

Persévérer

Rester au pied de la Croix

À contempler chez Marie Madeleine

01 Placez-vous au pied de la croix avec Marie Madeleine. Le monde vacille. L'horizon s'effondre. Pourtant elle reste. Demandez la grâce de ne pas fuir vos propres crucifixions.

02 Contemplez la force d'un amour qui ne se retire pas au moment où tout dit le contraire. Où cet amour a-t-il déjà habité votre vie ?

03 Lorsque le silence de Dieu semble le plus lourd, qu'est-ce qui vous a permis de demeurer ? Demandez de reconnaître cette grâce de persévérance.

04 Confiez au Christ, dans le silence, une épreuve que vous portez encore. Demandez la paix de Marie Madeleine au pied de la croix.

ÉTAPE 03 · RELECTURE · QUESTIONS

Persévérer

Rester au pied de la Croix

GRÂCE À DEMANDER

Recevoir la force de regarder les épreuves à la lumière de la Croix.

Questions pour la relecture

· Quels événements ont profondément éprouvé ma foi ?

· Quand ai-je eu l'impression que Dieu se taisait ?

· Qu'est-ce qui m'a permis de rester debout ?

· Comment ces épreuves m'ont-elles transformé ?

FRUIT SPIRITUEL

Découvrir que le Christ était présent jusque dans les heures les plus sombres.

ÉTAPE 04 · ÉVANGILE

Attendre

Devant le tombeau

4



TEXTE DE L'ÉVANGILE · TRADUCTION LITURGIQUE AELF

Jean 20, 1-13

1 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.

2 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. »

3 Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau.

4 Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau.

5 En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ; cependant il n'entre pas.

6 Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour. Il entre dans le tombeau ; il aperçoit les linges, posés à plat,

7 ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus, non pas posé avec les linges, mais roulé à part à sa place.

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

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

ÉTAPE 04 · ÉVANGILE (SUITE)

10 Ensuite, les disciples retournèrent chez eux.

11 Marie Madeleine se tenait près du tombeau, au-dehors, tout en pleurs. Et en pleurant, elle se pencha vers le tombeau.

12 Elle aperçoit deux anges vêtus de blanc, assis l'un à la tête et l'autre aux pieds, à l'endroit où avait reposé le corps de Jésus.

13 Ils lui demandent : « Femme, pourquoi pleures-tu ? » Elle leur répond : « On a enlevé mon Seigneur, et je ne sais pas où on l'a déposé. »

ÉTAPE 04 · PISTES MÉDITATIVES

Attendre

Devant le tombeau

À contempler chez Marie Madeleine

01 Restez avec Marie Madeleine devant le tombeau vide. Elle pleure. Les autres s'en sont allés. Elle seule demeure. Demandez la grâce d'être vrai(e) avec vos larmes.

02 Sa question — « Où avez-vous mis mon Seigneur ? » — est une prière. Nommez, à haute voix intérieure, les absences qui habitent votre cœur en ce moment.

03 L'espérance n'est pas le refus de la douleur : c'est le choix de rester devant le tombeau malgré la nuit. Demandez cette espérance têtue, cette confiance qui cherche encore.

04 Invitez le Seigneur à venir à votre rencontre dans votre attente. Laissez-vous désirer par Celui que vous désirez.

ÉTAPE 04 · RELECTURE · QUESTIONS

Attendre

Devant le tombeau

GRÂCE À DEMANDER

Apprendre à demeurer dans le silence lorsque Dieu semble absent.

Questions pour la relecture

· Quels deuils, quelles pertes ou quels échecs continuent de m'habiter ?

· Quels sont les tombeaux devant lesquels je demeure encore ?

· Quelles questions ai-je portées longtemps devant Dieu ?

· Qu'attendais-je sans pouvoir encore le nommer ?

FRUIT SPIRITUEL

Découvrir que le silence peut devenir un lieu de rencontre.

ÉTAPE 05 · ÉVANGILE

Reconnaître

Le Vivant m'appelle par mon nom

5



TEXTE DE L'ÉVANGILE · TRADUCTION LITURGIQUE AELF

Jean 20, 14-18

14 Ayant dit cela, elle se retourna ; elle aperçoit Jésus qui se tenait là, mais elle ne savait pas que c'était Jésus.

15 Jésus lui dit : « Femme, pourquoi pleures-tu ? Qui cherches-tu ? » Le prenant pour le jardinier, elle lui répond : « Si c'est toi qui l'as emporté, dis-moi où tu l'as déposé, et moi, j'irai le prendre. »

16 Jésus lui dit alors : « Marie ! » S'étant retournée, elle lui dit en hébreu : « Rabbouni ! », c'est-à-dire : Maître.

17 Jésus reprend : « Ne me retiens pas, car je ne suis pas encore monté vers le Père. Va trouver mes frères pour leur dire que je monte vers mon Père et votre Père, vers mon Dieu et votre Dieu. »

18 Marie Madeleine s'en va donc annoncer aux disciples : « J'ai vu le Seigneur ! », et elle raconta ce qu'il lui avait dit.

ÉTAPE 05 · PISTES MÉDITATIVES

Reconnaître

Le Vivant m'appelle par mon nom

À contempler chez Marie Madeleine

01 Imaginez le jardin au petit matin. Marie Madeleine ne reconnaît pas Jésus. Elle le confond avec le jardinier. Où, dans votre vie, le Christ est-il apparu sous des traits que vous n'avez pas su reconnaître ?

02 Écoutez le nom : « Marie ! ». Pas un nom général, pas une catégorie. Le Christ appelle Marie Madeleine par son propre nom. Demandez la grâce de l'entendre appeler le vôtre.

03 Quelle part de votre histoire avez-vous du mal à reconnaître comme habitée par le Seigneur ? Offrez-la-lui dans cette rencontre au jardin.

04 Réjouissez-vous avec Marie Madeleine. Demandez de recevoir un regard nouveau sur votre passé : non pas un regard qui nie la souffrance, mais qui y découvre la présence du Vivant.

ÉTAPE 05 · RELECTURE · QUESTIONS

Reconnaître

Le Vivant m'appelle par mon nom

GRÂCE À DEMANDER

Recevoir un regard nouveau pour reconnaître la présence du Ressuscité.

Questions pour la relecture

· Quels recommencements ai-je vécus ?

· Quand ai-je reconnu que le Seigneur était déjà là ?

· Quels événements ont changé ma manière de croire ?

· Quelles consolations demeurent encore aujourd'hui ?

FRUIT SPIRITUEL

Reconnaître les signes du Ressuscité dans toute son histoire.

ÉTAPE 06 · ÉVANGILE

Être envoyé

Va trouver mes frères

6



TEXTE DE L'ÉVANGILE · TRADUCTION LITURGIQUE AELF

Jean 20, 17-18

17 Jésus reprend : « Ne me retiens pas, car je ne suis pas encore monté vers le Père. Va trouver mes frères pour leur dire que je monte vers mon Père et votre Père, vers mon Dieu et votre Dieu. »

18 Marie Madeleine s'en va donc annoncer aux disciples : « J'ai vu le Seigneur ! », et elle raconta ce qu'il lui avait dit.

ÉTAPE 06 · PISTES MÉDITATIVES

Être envoyé

Va trouver mes frères

À contempler chez Marie Madeleine

01 Marie Madeleine ne retient pas Jésus. Elle l'écoute, puis elle court. Priez pour être libéré(e) de la peur de manquer Celui que vous aimez.

02 Elle est envoyée vers les frères. Sa mission naît de sa rencontre. Demandez au Christ : « À qui dois-je porter aujourd'hui le témoignage de ce que j'ai vu ? »

03 Le témoignage ne commence pas par des mots. Il commence par un regard transformé. Quel regard portez-vous sur les personnes que vous croisez ?

04 Demandez la grâce d'un appel concret. Pas une grande mission, mais un pas. Demandez au Seigneur de nommer ce pas pour vous, aujourd'hui.

ÉTAPE 06 · RELECTURE · QUESTIONS

Être envoyé

Va trouver mes frères

GRÂCE À DEMANDER

Accueillir l'appel personnel que le Christ me confie aujourd'hui.

Questions pour la relecture

· Quels appels reviennent régulièrement dans ma prière ?

· Quels dons le Seigneur m'a-t-il confiés ?

· Où suis-je attendu ?

· Quel premier pas concret puis-je poser ?

FRUIT SPIRITUEL

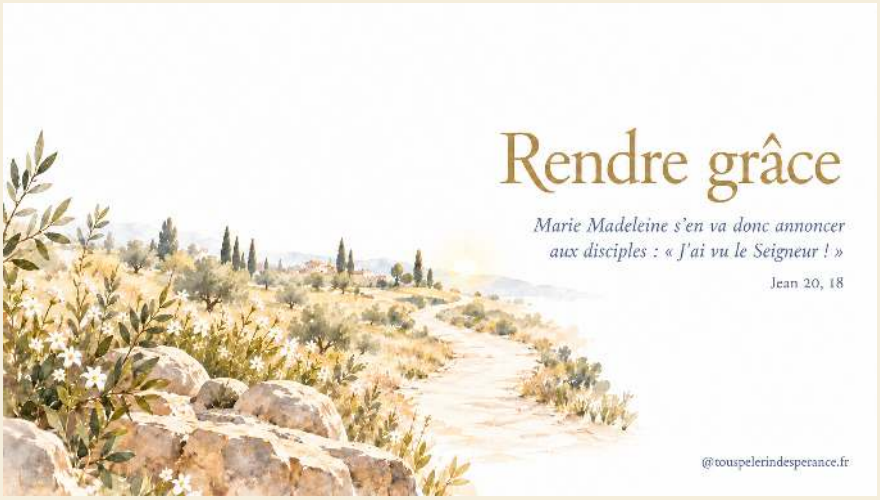
Discerner un appel réaliste et concret pour aujourd'hui.

ÉTAPE 07 · ÉVANGILE

Rendre grâce

Écrire mon histoire avec le Christ

7



TEXTE DE L'ÉVANGILE · TRADUCTION LITURGIQUE AELF

Jean 20, 17

17 Jésus reprend : « Ne me retiens pas, car je ne suis pas encore monté vers le Père. Va trouver mes frères pour leur dire que je monte vers mon Père et votre Père, vers mon Dieu et votre Dieu. »

ÉTAPE 07 · PISTES MÉDITATIVES

Rendre grâce

Écrire mon histoire avec le Christ

À contempler chez Marie Madeleine

01 Prenez quelques instants pour remercier. Parcourez, en mémoire, les sept étapes de ce parcours. Où avez-vous été rejoint(e), appelé(e), soutenu(e), consolé(e) ?

02 Marie Madeleine s'arrête, regarde en arrière, et découvre que le Christ n'a jamais cessé de marcher avec elle. Faites de même avec votre propre chemin.

03 Écrivez intérieurement, à la manière de Marie Madeleine : « J'ai vu le Seigneur ». Laissez ces mots s'imprimer doucement dans votre cœur.

04 Confiez à Dieu le récit de votre vie. Demandez la grâce de le relire comme une histoire de salut, même dans ses chapitres les plus difficiles.

ÉTAPE 07 · RELECTURE · QUESTIONS

Rendre grâce

Écrire mon histoire avec le Christ

GRÂCE À DEMANDER

Recevoir la grâce de contempler toute son histoire comme une histoire de salut.

Questions pour la relecture

· D'où suis-je parti ?

· Comment le Christ m'a-t-Il rejoint ?

· De quoi m'a-t-Il relevé ?

· Qu'est-ce qui m'a attaché à Lui ?

· Quelles nuits ai-je traversées avec Lui ?

· Où ai-je reconnu le Vivant ?

FRUIT SPIRITUEL

Relire son existence dans la lumière de la fidélité de Dieu et pouvoir dire : « J'ai vu le Seigneur » (Jn 20, 18).

ÉTAPE FINALE · MON RÉCIT

Mon récit

Écris ici, à la manière de Marie Madeleine, l'histoire de ta rencontre avec le Vivant.

ÉTAPE FINALE · MON RÉCIT

Mon récit

Écris ici, à la manière de Marie Madeleine, l'histoire de ta rencontre avec le Vivant.