

Chemins de vie : 6 au 12 novembre 2019

Un spa spirituel

par Diane Bélanger

Prendre des vacances n'est pas un luxe, mais une nécessité. Qu'on le veuille ou non, notre organisme a besoin, de temps en temps, de relâcher la tension, de faire le vide, de se déprogrammer, de passer à un autre rythme, de rattraper le manque de sommeil et de vivre des expériences passionnantes et différentes pour retrouver son énergie.

Avec les années, j'ai réalisé que les vacances conventionnelles ne me suffisaient plus et que pour profiter d'une récréation intégrale, incluant, le corps, le cœur et l'âme, il me fallait aussi pouvoir bénéficier d'un ressourcement spirituel. Si la vie ordinaire en société comporte son lot quotidien de défis et de dépassements, la vie à la suite du Christ en Église, loin d'être une fuite de la vie ordinaire, s'avère être tout aussi exigeante, sinon plus, à cause de la radicalité évangélique de confiance en Dieu et d'amour du prochain que les baptisés sont appelés à vivre.

À la fin d'une année pastorale, je remarque souvent que mon cœur s'est endurci au fil des mois et des défis pastoraux et que même la prière quotidienne et la fréquentation régulière des sacrements ne parviennent plus à l'attendrir. J'éprouve le sentiment que je ne peux pas me sauver moi-même et je sais donc que c'est l'heure de répondre à l'invitation de Jésus à ses disciples : « Venez à l'écart et reposez-vous un peu » Mc 6,31.

Je change alors de lieu pour pouvoir prendre de la distance par rapport à mon environnement. Le fait de couper avec mon cadre de vie habituel facilite l'intériorisation et me permet d'être plus disponible à moi-même et au Seigneur, parce que je laisse derrière moi mes préoccupations, mes soucis, mes fatigues.

Une fois sur place, c'est alors que j'entre dans **le spa spirituel**.

« **S** » **pour silence.** Le mot *écoute* est un terme récurrent dans la Bible. Pour pouvoir écouter Dieu me parler intérieurement, j'ai besoin de faire silence autour de moi et en moi.

« **P** » **pour prière.** Je consacre beaucoup de temps à la prière, mon *cœur à cœur* avec Jésus, appuyé sur la Parole de Dieu. « Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret... » Mt 6, 6.

« **A** » **pour Amour.** Ainsi, l'Amour peut se révéler à moi et venir changer *mon cœur de pierre en un cœur de chair* (Ez 36, 26). L'Esprit se fait lumière et vérité et m'invite alors à rencontrer le prêtre pour le pardon de mes péchés, et me voilà de nouveau recréée et remise sur pied pour entreprendre une autre année pastorale.

Bon spa spirituel!