



L'esprit du Carême

Hors série n°11

**Si le Fils vous libère
vous serez vraiment libres.**

Jean 8,36

**Convertissez-vous
et croyez à l'Évangile.**

Marc 1,15

La grande retraite annuelle du Carême va commencer ! Et si pour une fois on ne se lamentait pas à la fin en disant : j'ai raté mon carême ?

90 jours pour se laisser conduire par l'Esprit

Le mercredi des Cendres sonne le top départ pour un cycle de 90 jours : les 40 jours du Carême, suivis des 50 jours du temps de Pâques. On commence par les cendres de la pénitence, et on parvient au feu de l'Esprit Saint à la Pentecôte ! Au centre, nous célébrons les saints jours de la passion et de la résurrection de Jésus, dans lesquelles notre péché est englouti et la vie nous est donnée.

N'oublions pas que le Carême n'est que la moitié de ce grand renouveau annuel. Ces 90 jours appartiennent au Saint Esprit. Dans le Carême, il nous conduit à la vérité intérieure sur nous-mêmes, à redevenir des pèlerins, à sortir de notre confort, de nos habitudes et des ornières de notre péché. C'est bien lui, l'Esprit, qui nous inspire les pensées de conversion et nous attire à Jésus et au Père. Dans le temps pascal, il nous console et nous donne l'onction d'allégresse, nous instruit des mystères de la grâce et de la gloire. Donc... Feu !

**Chaque fois que la
pensée te vient à
l'esprit de
discipliner ton
corps, d'humilier
ton cœur, de
sauvegarder l'unité,
de manifester
l'amour à tes frères,
ou d'acquérir telles
ou telles autres
vertus, de les
conserver, de les
amplifier, n'en
doute pas : c'est
l'Esprit de Dieu qui
parle.**

Saint Bernard,
Sermon 23



Les Hors-séries de Saint-Bernard



PAROISSE SAINT-BERNARD

La structure du Carême

Les quatre premières semaines sont le temps de la pénitence. Le livre de l'Exode nous rappelle que nous sommes des esclaves que Dieu a libérés par sa main puissante. Comme l'Exode le préfigurait avec Moïse, il nous donne un médiateur, Jésus, pour nous conduire à travers les eaux (de la mer/de la mort) dans une nouvelle condition de liberté. Il nous donne une loi nouvelle, comme autrefois au désert. Justement : le **désert**. C'est le grand thème. On fait du vide pour laisser de la place à Dieu, à sa voix, à ses suggestions. C'est un temps pour quitter nos esclavages et les fausses autorités sous lesquelles nous vivons pour nous soumettre au règne de Dieu.

La cinquième semaine est la semaine de la Passion. Les textes nous orientent vers les préparatifs des dernières heures de Jésus : son testament, sa trahison, sa prière qui nous sauve. Au cours des messes, on annonce la victoire du Messie crucifié. Dans les églises, les croix et les statues sont voilées en signe de deuil. Il ne faut plus se laisser distraire par rien : l'heure de notre rédemption approche.

La sixième semaine est la grande Semaine sainte. Elle s'ouvre par la liturgie unique et bouleversante des Rameaux, où nous commençons par acclamer notre Roi avec des palmes pour entendre ensuite le récit de sa passion et de sa mort. Chaque jour de la semaine qui suit, nous lisons les prophéties du Serviteur souffrant (Is 42, 49, 50, 52-53).

A noter qu'à partir du lundi de la quatrième semaine, nous lisons en continu l'Évangile de saint Jean chaque jour pour ne pas le quitter avant la Pentecôte.

Un chemin tracé par les évangiles

Depuis l'antiquité, les textes des dimanches de Carême tracent un itinéraire précis. Ces lectures sont celles de l'année A (une fois tous les trois ans) sauf dans les paroisses où il y a des catéchumènes où l'on peut toujours les choisir de préférence aux lectures des années B et C.

1er dimanche : les tentations du Christ au désert. L'Église nous prévient du combat spirituel qui accompagne en ce monde toute âme en chemin de libération.

2ème dimanche : la Transfiguration. Après le combat, l'espérance de la gloire pour qu'on ne faiblisse pas par découragement !

Les **trois dimanches suivants** sont des dialogues prolongés avec Jésus. **3ème dimanche** : la Samaritaine (Jn 4), **4ème dimanche** : l'aveugle-né (Jn 9), **5ème dimanche** : la résurrection de Lazare (Jn 11). Chacun manifeste la puissance du Christ et ses promesses. Il se révèle progressivement à qui lui ouvre son cœur. Les thèmes de la conversion, de la confiance, mais aussi de la résurrection et de l'Esprit Saint sont aussi abordés, en préparation à Pâques.

La grande retraite annuelle des catéchumènes

Le Carême a été inventé pour les catéchumènes. Carême, en latin *quadragesima* signifie : quarantaine. A Rome, au IVème siècle, les catéchumènes entrent en quarantaine pour se préparer à leur renaissance dans le Christ par le baptême. Cette quarantaine implique l'idée d'une mise à l'écart pour se recueillir, consacrer du temps à Dieu et à sa parole. Elle s'accompagne de lectures intensives de la Bible, et de prières de l'Eglise pour la délivrance des influences spirituelles mauvaises, les exorcismes.

Les rendez-vous pour les catéchumènes

L'appel décisif. Le premier dimanche de Carême, chaque évêque rassemble les candidats au baptême et les appelle à recevoir les sacrements de l'initiation (baptême, confirmation, communion). On appelle aussi cette célébration "l'inscription du nom", car le nom de chacun est écrit dans un registre, signifiant qu'il est désormais "inscrit dans les cieux" (Lc 10,20).

Les trois scrutins. Ils ont lieu les 3ème, 4ème et 5ème dimanche de Carême au cours de la messe. Ce sont des étapes qui marquent la décision de la conversion de vie. Les candidats s'avancent après l'homélie, se mettent à genoux tandis que l'assemblée supplie qu'ils soient éclairés, libérés et fortifiés par la grâce. Ils peuvent recevoir l'onction de l'huile des catéchumènes, une onction préparatoire au baptême pour lutter dans le combat. Une prière d'exorcisme est prononcée sur eux par le prêtre.

La *redditio* du Credo. Le matin du Samedi saint, les catéchumènes récitent le Credo que l'Eglise leur a transmis (ils le "rendent", d'où le nom de la célébration).

Une retraite en Eglise

La spiritualité du Carême, c'est pour tous : déjà baptisés, une fois par an, nous retrouvons et réactualisons la grâce fondamentale que le Christ nous a faite de nous associer à lui. Sa passion et sa résurrection nous ont rachetés, c'est-à-dire arrachés à l'influence du diable et à sa domination, pour vivre dans la sainteté. Le baptême est un don et un engagement : c'est l'alliance de tout un peuple, scellée par le sang du Christ.

La vie véritable est dans la conversion.

Saint Bernard

Vous rendrez grâce à Dieu le Père, qui vous a rendus capables d'avoir part à l'héritage des saints, dans la lumière.

Nous arrachant au pouvoir des ténèbres, il nous a placés dans le Royaume de son Fils bien-aimé : en lui nous avons la rédemption, le pardon des péchés.

Saint Paul aux Colossiens 1, 12-14

Besoin d'exercice

Toutes les prescriptions du Carême sont comme les exercices du kinésithérapeute après un accident : par de tous petits entraînements, fréquemment répétés, des étirements, des efforts mesurés, le corps retrouve sa souplesse et sa force. On aurait tort de mépriser ces petits commandements de l'Eglise, de se dire que c'est bon pour les autres ; de se considérer une personne tellement bonne (et spirituelle) qu'on n'en a pas besoin, ou tellement loin que ça ne servirait à rien. Avez-vous remarqué que la plupart des conseils de Jésus sont souvent très pratiques ? Les saints moines du désert et les grands maîtres spirituels n'agissent pas autrement : on ne donne pas du boeuf bourguignon à un estomac qui ne supporte que le bouillon de légumes. Nous avons besoin de guérison, nous avons besoin d'exercice. Nous avons besoin de prendre des petites décisions qui changent le cours de la journée et le fil des pensées, et de les renouveler fréquemment. Qui s'engage à ne jamais juger verra bien vite qu'il juge spontanément les autres bien plus souvent qu'il ne le pensait ! Qui décide de jeûner découvrira la place que la nourriture prend dans sa vie. Qui décide de prier commencera à voir que son coeur est plein de distractions, de vanité, de lâcheté. Pratiquer amène à se connaître dans la vérité et à mendier la grâce. Des petits actes qui rapportent gros !

Nous avons bien des choses à dire, et elles sont difficiles à expliquer, puisque vous êtes devenus paresseux pour écouter. Depuis le temps, vous devriez être capables d'enseigner mais, de nouveau, vous avez besoin qu'on vous enseigne les tout premiers éléments des paroles de Dieu ; vous en êtes au point d'avoir besoin de lait, et non de nourriture solide. Celui qui est encore nourri de lait ne comprend rien à la parole de justice : ce n'est qu'un petit enfant. Aux adultes, la nourriture solide, eux qui, par la pratique, ont des sens exercés au discernement du bien et du mal.

Lettre aux Hébreux 5, 11-14

Par **“exercices spirituels”**, on entend toute manière d'examiner sa conscience, de méditer, de contempler, de prier vocalement et mentalement, et les autres opérations spirituelles dont nous parlerons dans la suite. En effet, comme se promener, marcher, courir, sont des exercices corporels, de même les **différents modes de préparer et de disposer l'âme à se défaire de toutes ses affections dérégées, et après s'en être défait, à chercher et à trouver la volonté de Dieu dans le règlement de sa vie, en vue de son salut,** s'appellent exercices spirituels.

Saint Ignace de Loyola, *Exercices spirituels*, Annotation 1

Comment jeûner ?

Ni trop ni trop peu, avec décision, persévérance et amour. Le jeûne est un acte d'amour pour dire au Seigneur "je te préfère". Jeûner chasse les mauvais esprits et soutient la prière. Le vendredi, pain et eau. On peut adapter en fonction de sa condition physique et de son activité (thé, soupe, fromage). L'Eglise connaît un autre jour traditionnel pour le jeûne : le mercredi. Le reste du temps, on simplifie : superflu, gourmandises, sucreries, sans parler de l'alcool, le café, la cigarette, etc... On y associe d'autres renoncements (qui ne remplacent pas le jeûne de nourriture) : écrans, invitations, sorties, loisirs futiles ou dispendieux, etc...

Les bonnes questions à se poser sont : comment faire de la place à Dieu, à l'autre, au silence, à l'amour, au partage ? A quoi suis-je excessivement attaché ?

Mercredi des Cendres et Vendredi saint : jeûne et abstinence. Ces jours de pénitence sont sacrés.

Renoncer, ça fait grandir en liberté !

J'ai enlevé beaucoup de choses inutiles de ma vie et Dieu s'est rapproché pour voir ce qui se passait.

Christian Bobin, *Ressusciter*

Dans la louange !

Même si on ne chante pas l'alléluia de tout le Carême - on le garde pour la nuit de Pâques - on ne dissocie pas pénitence et louange ! Austérité ne veut pas dire tristesse, mais joie spirituelle et légèreté de l'âme !

Tous les avantages que j'avais, je les ai considérés, à cause du Christ, comme une perte. Oui, je considère tout cela comme une perte à cause de **ce bien qui dépasse tout : la connaissance du Christ Jésus, mon Seigneur**. À cause de lui, j'ai tout perdu ; je considère tout comme des ordures, afin de gagner un seul avantage, le Christ, et, en lui, d'être reconnu juste, non pas de la justice venant de la loi de Moïse mais de celle qui vient de la foi au Christ, la justice venant de Dieu, qui est fondée sur la foi. **Il s'agit pour moi de connaître le Christ, d'éprouver la puissance de sa résurrection et de communier aux souffrances de sa passion, en devenant semblable à lui dans sa mort, avec l'espoir de parvenir à la résurrection d'entre les morts.**

Certes, je n'ai pas encore obtenu cela, je n'ai pas encore atteint la perfection, mais je poursuis ma course pour tâcher de saisir, puisque j'ai moi-même été saisi par le Christ Jésus.

Frères, quant à moi, je ne pense pas avoir déjà saisi cela. Une seule chose compte : **oubliant ce qui est en arrière, et lancé vers l'avant, je cours vers le but en vue du prix auquel Dieu nous appelle là-haut dans le Christ Jésus.**

Saint Paul aux Philippiens 3, 7-14



Comment j'ai foiré le dernier Carême Témoignage d'un paroissien

Le jour des Cendres, ça tombait mal, j'avais accepté un déjeuner au restaurant – hyper important parce que je suis nouveau dans ma boîte. Je dois dire que je repensais encore au goût du poulet Gaston Gérard pendant la célébration du soir (à laquelle je n'ai pas pu participer intégralement malheureusement).

En fait, c'était mal engagé dès le départ. Et quand on a raté la première marche, à quoi ça sert de prendre le train en route ? Du coup j'ai renoncé à m'inscrire à l'opération jeûne.

Je savais qu'il y avait d'autres propositions à la paroisse pour le Carême (pour une fois j'avais lu la feuille). Mais je me disais : j'ai le temps. Quand je me suis rendu compte que j'en avais loupé deux, je suis allé au troisième moment Carême+ du samedi. Le samedi matin suivant je me suis dit : c'est bon j'en ai fait un, ça suffit peut-être ?

Au début du Carême je me suis disputé avec ma femme : elle voulait qu'on fasse une retraite pour « prendre un peu soin de nous ». « Alors qu'il y a France-Angleterre ? » C'est mort. Il y a des priorités. Elle m'a fait la gueule quinze jours. Elle ne fait jamais d'efforts ! Je peux vous dire que je ne lui ai pas fait de cadeau : j'ai bien attendu que ce soit ELLE qui demande pardon. Finalement je me suis donné un coup de pied au derrière pour aller me confesser la veille de Pâques. « Mon Père, j'ai pas vu passer le Carême », je lui ai dit. « Comme l'an dernier », il m'a dit.

Nos fautes sont des grains de sable à côté de la grande montagne des miséricordes de Dieu. Quand le prêtre donne l'absolution, il ne faut penser qu'à une chose ; c'est que le sang du bon Dieu coule sur notre âme pour la laver, la purifier et la rendre aussi belle qu'elle était après le baptême.

Saint Jean-Marie Vianney, curé d'Ars

Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres afin d'être guéris.

Saint Jacques 5,16

La confession

Au moins une au début et une à la fin du Carême. Elle se prépare, en demandant au Seigneur de nous éclairer. Celui qui veut répondre au Seigneur par l'amour et en actes, n'a pas de mal à savoir en quoi il a pu manquer à la foi, à l'espérance ou à la charité. Au lieu d'être exigeants pour les autres et complaisants pour nous-mêmes, laissons le pardon nous libérer ! Recevoir l'absolution, c'est être réconcilié avec Dieu : c'est un chemin de paix intérieure. Cela permet de reprendre l'engagement du baptême à la sainteté : adoration du Créateur, fidélité à la Parole du Christ, attention aux inspirations de l'Esprit Saint, joie, pardon, chasteté, générosité, témoignage de notre foi par les actes et par la parole. Bref : un nouveau départ pour vivre du Christ et dans le Christ.

Ce que vous avez fait à l'un de ces petits

Le Pape Léon XIV nous a invités, par son encyclique *Dilexi te*, à renouveler notre pacte avec Dieu de prendre soin des plus pauvres. Il remarque que dans le texte d'Exode 3, où Dieu se révèle à Moïse et annonce qu'il va nous libérer, Dieu manifeste sa compassion pour les hommes. C'est « un texte dont il faut toujours repartir ». « Dieu se montre attentif aux besoins des pauvres. C'est pourquoi, **en écoutant le cri du pauvre, nous sommes appelés à nous identifier au cœur de Dieu qui est attentif aux besoins de ses enfants**, en particulier les plus démunis » (*Dilexi te*, 8). Ressembler à Dieu. C'est l'enjeu de l'**aumône**, qui est l'un des actes que l'Eglise prescrit, à la suite de Jésus, pour le temps du Carême. Cette aumône en argent, en nourriture, en matériel, doit aussi se concrétiser en temps donné aux autres, en s'accompagnant toujours d'amour et d'obéissance.

Imiter Dieu qui choisit les pauvres

Dieu est amour miséricordieux et son projet d'amour, qui s'étend et se réalise dans l'histoire, consiste avant tout à descendre parmi nous afin de **nous libérer de l'esclavage, des peurs, du péché et du pouvoir de la mort**. Le regard miséricordieux et le cœur rempli d'amour, il s'est tourné vers ses créatures, prenant soin de leur condition humaine, et donc de leur pauvreté. **C'est précisément pour partager les limites et les fragilités de notre nature humaine qu'Il s'est fait Lui-même pauvre**, qu'Il est né dans la chair comme nous, que nous l'avons connu dans la petitesse d'un enfant couché dans une mangeoire et dans l'humiliation extrême de la croix, là où Il a partagé notre pauvreté radicale qui est la mort. On comprend bien pourquoi on peut parler théologiquement d'une **option préférentielle de Dieu pour les pauvres**.

Léon XIV, *Dilexi te*, 16

Donnez, vous recevrez

Levant les yeux, Jésus vit les gens riches qui mettaient leurs offrandes dans le Trésor.

Il vit aussi une veuve misérable y mettre deux petites pièces de monnaie. Alors il déclara : « En vérité, je vous le dis : cette pauvre veuve a mis plus que tous les autres.

Car tous ceux-là, pour faire leur offrande, ont pris sur leur superflu mais elle, elle a pris sur son indigence : elle a mis tout ce qu'elle avait pour vivre. »

Evangelie selon Saint Luc
21, 1-4

Il faut toujours relire l'Évangile pour ne pas risquer de le remplacer par la mentalité mondaine.

Il n'est pas possible d'oublier les pauvres si nous ne voulons pas sortir du courant vivant de l'Église qui jaillit de l'Évangile et féconde chaque moment de l'histoire.

Léon XIV, *Dilexi te* 14

Pratiquer les oeuvres de miséricorde

J'ai un grand désir que le peuple chrétien réfléchisse sur les œuvres de miséricorde corporelles et spirituelles. Ce sera une façon de réveiller notre conscience souvent endormie face au drame de la pauvreté, et de pénétrer toujours davantage le cœur de l'Évangile, où les pauvres sont les destinataires privilégiés de la miséricorde divine. La prédication de Jésus nous dresse le tableau de ces œuvres de miséricorde, pour que nous puissions comprendre si nous vivons, oui ou non, comme ses disciples.

Pape François

Place au pauvre

L'Église, si elle veut être celle du Christ, doit être l'Église des Béatitudes, l'Église qui fait place aux petits et qui marche pauvre avec les pauvres, le lieu où les pauvres ont une place privilégiée (cf. Jc 2, 2-4). Je me demande souvent pourquoi, malgré cette clarté des Écritures à propos des pauvres, beaucoup continuent à penser qu'ils peuvent tranquillement les exclure de leurs préoccupations. L'on ne peut aimer Dieu sans étendre son amour aux pauvres. L'amour du prochain est la preuve tangible de l'authenticité de l'amour pour Dieu. Les paroles fortes et claires de l'Évangile doivent être vécues « sans commentaire, sans élucubrations et sans des excuses qui les privent de leur force. Le Seigneur nous a précisé que la sainteté ne peut pas être comprise ni être vécue en dehors de ces exigences ». (Citant Pape François, *Gaudete et exsultate* 97) Pourquoi compliquer ce qui est si simple ?

Pape Léon XIV, *Dilexi te*, extraits

Les œuvres de miséricorde corporelles (Mt 25, 35-36)

- ✓ Donner à manger aux affamés,
- ✓ Donner à boire à ceux qui ont soif,
- ✓ Vêtir ceux qui sont nus,
- ✓ Accueillir les étrangers,
- ✓ Assister les malades,
- ✓ Visiter les prisonniers,
- ✓ Ensevelir les morts.

Les œuvres de miséricorde spirituelles

- ✓ Conseiller ceux qui sont dans le doute,
- ✓ Enseigner les ignorants,
- ✓ Avertir les pécheurs,
- ✓ Consoler les affligés,
- ✓ Pardonner les offenses,
- ✓ Supporter patiemment les personnes ennuyeuses,
- ✓ Prier Dieu pour les vivants et pour les morts.

Tendre à la perfection de l'amour est un précepte : *Tu aimeras le Seigneur Dieu de tout ton coeur, de toute ton âme, de toutes tes forces et de tout ton esprit, et ton prochain comme toi-même. Le prochain, c'est celui que nous ferons proche de nous en le touchant par le lien de notre bienveillance.*

Cardinal Charles Journet,
Entretiens sur la charité



Comment j'ai foiré le dernier Carême Témoignage d'une paroissienne

J'étais très motivée parce que j'avais quelques kilos à perdre avant l'été. La première semaine, je me suis dit : Vas-y progressivement pour habituer ton organisme. La deuxième semaine je me suis dit que perdre des kilos n'était pas vraiment le but du Carême, donc j'ai fait une pause pour repartir sur de bonnes bases. La semaine suivante, je me suis rendue compte que j'avais davantage besoin de jeûner d'écrans que de nourriture. J'ai donc mangé comme d'habitude mais pris la décision radicale de couper mon téléphone entre 23h45 et 5h du matin. Mais comme j'ai une amie qui a des problèmes,, j'ai dû le laisser allumé près de mon lit au cas où elle me contacte en pleine nuit. C'est stressant de penser que quelqu'un qui ne va pas bien pourrait vous appeler, et moi, quand je stresse, il faut que je regarde une série. Je l'ai un peu payé côté sommeil, mais que voulez-vous, on ne se refait pas : je suis une femme qui rend service.

J'ai prié davantage par contre : un Je vous salue Marie et l'évangile du jour que je reçois sur Instagram. Je fais ça le matin dans la voiture. Je suis une femme de prière.

Le problème c'est se concentrer quand les enfants râlent derrière, surtout que pendant le Carême je leur supprime le petit-déjeuner et je leur interdît de regarder les écrans. Si on ne leur apprend pas à aimer le bon Dieu... A cause de leurs disputes j'ai grillé une priorité. L'argent que j'avais mis de côté pour une association (en calculant l'économie réalisée sur les céréales des enfants) est parti en carrosserie...

Domage que des cousins aient débarqué le week-end de Pâques, sinon je serais allée me confesser de tout ça... Je ferai mieux l'année prochaine, je suis une femme d'objectifs.

Tu causes, tu causes

"Faire silence" n'est pas un gros mot. "On n'est pas au monastère ou à l'école !" Faire silence = "se taire" ? Cela veut dire d'abord : écouter. Ecouter est bienfaisant. Ecouter la nature, les bruits de la ville ou le calme de la nuit. Ecouter parler les autres, sans les interrompre, en cherchant à les comprendre et à compatir. Ecouter la Parole de Dieu comme on ne l'a jamais écoutée jusqu'ici : le Seigneur me parle, il m'interpelle. Pas de communion sans communication ! Pas d'union avec Dieu sans sa Parole.

Rendons à la Parole de Dieu sa place royale dans notre maison, dans notre famille, dans notre coeur. Ouvrons la Bible. Interrogeons-la, ou laissons-la interroger notre âme. Dieu nous cherche depuis la première page et nous demande : où es-tu ? (Gn 3,9) "Parle, Seigneur, ton serviteur écoute" (1 Sm 3,10).

Pratiquer la garde du coeur, c'est d'abord une question de vérité à l'intérieur de soi. Il s'agit de se maintenir dans la vérité du Christ. Garder la Parole de Jésus, lui conformer notre vie, voilà l'objet de notre attention et de nos luttes.

Les moines du désert d'Egypte nous disent que l'âme du pécheur est comme un moulin ouvert à tous les vents, sans portes ni fenêtres, qui laisse passer tous les courants d'air, c'est à dire toutes les suggestions et tentations de l'Ennemi. C'est pourquoi il faut commencer par faire attention à ce qui se passe dans nos pensées. D'où viennent-elles ? De la part de Dieu ou de l'Ennemi ? Quelles sont nos intentions réelles ? Cherchons-nous à "aimer Dieu de tout notre coeur et notre prochain comme nous-mêmes" en toutes circonstances ? Ou bien cherchons-nous à nous servir nous-mêmes ?

Devenir simple Il ne faut pas avoir peur de revenir au point de départ, à la base. Dans notre légèreté, nous négligeons la simplicité des premières oeuvres que Dieu attend de nous. Le Carême, ce n'est pas rajouter des pratiques, c'est renoncer à ce qui n'est pas essentiel ou distrayant pour revenir à la grande affaire de notre vie : l'union à Dieu dans la vérité de l'amour.

Laissons la sagesse de l'Écriture et de l'Église préparer en nous l'homme nouveau, recréé à l'image de Dieu.

Chercher la solitude

Plus notre âme se trouve seule et séparée des créatures, plus elle se rend apte à s'approcher de son Créateur et Seigneur et à s'unir à lui; et plus elle s'approche effectivement de lui, plus elle se dispose à recevoir les grâces et les dons de sa divine et souveraine bonté.

Saint Ignace de Loyola, *Exercices spirituels*, Annotation 20

Quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Évangile selon Saint Matthieu 5,6

Nous devons nous souvenir sans cesse de ce précepte : "**Garde soigneusement ton coeur**" (Pr 4,23), et, selon le commandement principal de Dieu, observer avec vigilance la tête dangereuse du serpent, c'est-à-dire le début des pensées mauvaises par lesquelles le diable essaie de se glisser dans notre âme. Par notre négligence, ne laissons pas envahir notre coeur par tout le corps de ce serpent — ce qui est le consentement à la tentation —, car il est bien évident que, une fois introduit, il fera périr de sa morsure virulente notre esprit prisonnier.

Saint Jean Cassien, *Institutions cénobitiques*, Vème siècle

Se faire violence ?

Lorsque quelqu'un s'approche du Seigneur, il faut d'abord qu'il se fasse violence pour accomplir le bien, même si son coeur ne le veut pas, en attendant toujours sa miséricorde avec une foi inébranlable ; qu'il se fasse violence pour aimer sans avoir d'amour, qu'il se fasse violence pour être doux sans avoir de douceur, qu'il se fasse violence pour être compatissant et miséricordieux, qu'il se fasse violence pour supporter le mépris, pour rester patient quand il est méprisé, qu'il se fasse violence pour prier sans avoir la prière spirituelle. Quand Dieu verra comment il lutte et se fait violence, alors que son coeur ne le veut pas, il lui donnera la vraie prière spirituelle, il lui donnera la vraie charité, la vraie douceur, des entrailles de compassion, la vraie bonté ; en un mot, il le remplira des dons du Saint-Esprit.

Saint Macaire le Grand, *Homélie spirituelles*, IV^{ème} siècle

Je vous entends déjà me dire que les pères du désert comme saint Macaire c'est "too much". Mais ce sont des experts du coeur... Leur enseignement a beaucoup de points communs avec celui de sainte Thérèse de l'Enfant Jésus (j'entends un soupir de soulagement) en particulier sur la primauté de la confiance en Dieu en toutes circonstances. Sans confiance, pas de force, pas de victoire. En avant pour le combat n°1 : celui de la confiance !

Victoire en vue

Celui qui renonce véritablement au monde, qui lutte et rejette loin de lui le fardeau de cette terre, qui s'est arraché aux vaines convoitises, aux plaisirs charnels, à la gloire, à la domination, aux honneurs des hommes, qui s'en éloigne de tout son coeur — puisque le Seigneur lui vient secrètement en aide dans ce combat visible, dans la mesure même où il renonce volontairement au monde —, qui tient bon dans le service du Seigneur et y persévère de tout son être, corps et âme, celui-là découvre en lui-même des ennemis secrets, des passions cachées, des liens invisibles, une guerre occulte, une lutte et un combat dissimulés. Alors, il implore le Seigneur et reçoit du ciel les armes de l'Esprit, comme le dit le bienheureux Apôtre : "La cuirasse de justice, le casque du salut, le bouclier de la foi, le glaive de l'Esprit." Ainsi armé, il pourra "résister aux manoeuvres secrètes du Malin", et surtout, par la foi, il sera capable de livrer une bataille décisive contre "les Puissances, les Dominations et les Régisseurs de ce monde" (Ep 6,11-12.14)

Saint Macaire le Grand, *Homélie spirituelles*, IV^{ème} siècle

**C'est la confiance,
et rien que la confiance,
qui doit nous conduire à l'amour.**

Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus

Un Carême sans Semaine sainte ?

Curieusement, les fidèles ne donnent pas toujours la priorité aux offices de la Semaine Sainte ; s'ils participent à l'un, ils sèchent les autres. "Quoi ? on va encore à la messe ?" **La Semaine sainte est la célébration de la victoire du Christ qui nous sauve. Ce ne sont pas les efforts du Carême ! Ils ne sont pas un but en soi, mais seulement des manières de se disposer à la grâce du Christ.** Les offices de la Semaine sainte célèbrent le Christ, nous associent à lui et nous le donnent lui-même d'une manière unique. Ils forment un tout : le Christ marche vers sa victoire dans les chants de louange (Rameaux), humblement il nous lave les pieds et se donne en nourriture en inventant l'extraordinaire sacrement de l'eucharistie (Jeudi saint), il s'offre lui-même en sacrifice au Père pour notre salut (Vendredi Saint), il triomphe dans une vie immortelle qui le constitue notre grand prêtre et notre roi dans la résurrection (Vigile pascale). **Alors ne ratons pas le grand rendez-vous du Triduum (le jour 3 en 1) de Pâques !** Si toute messe est le *mémorial* de la passion - beaucoup plus qu'une commémoration, une action sainte où le Sauveur visite son Eglise et la comble de sa miséricorde et de ses dons - la Semaine sainte nous fait comprendre et ressentir cette réalité. A vos agendas pour noter dès maintenant les jours et les heures des offices et annoncer à votre patron que vous partirez plus tôt ce jour-là !

Alors que faire en Carême ?

Avant le Carême, lire et relire ce hors-série pour se mettre tout de suite dans le mood, et commencer sans retard ni mollesse. Se faire un plan d'action, en répartissant sur la semaine les différentes priorités : de la prière, de la pénitence, de la charité. Pour la pénitence, si vous manquez d'idées, la tradition monastique en a plein : douche froide, dormir à même le sol... mais aussi (surtout) accueillir chaque événement de la main du Seigneur, avec un esprit de foi et un sourire. C'est plus méritant de porter la croix qu'on a que de s'en inventer une !

Ainsi donc, nous aussi, débarrassés de tout ce qui nous alourdit – en particulier du péché qui nous entrave si bien –, courons avec endurance l'épreuve qui nous est proposée, les yeux fixés sur Jésus, qui est à l'origine et au terme de la foi. Renonçant à la joie qui lui était proposée, il a enduré la croix en méprisant la honte de ce supplice, et il siège à la droite du trône de Dieu.

Méditez l'exemple de celui qui a enduré de la part des pécheurs une telle hostilité, et vous ne serez pas accablés par le découragement. Vous n'avez pas encore résisté jusqu'au sang dans votre lutte contre le péché.

Lettre aux Hébreux 12,1-4