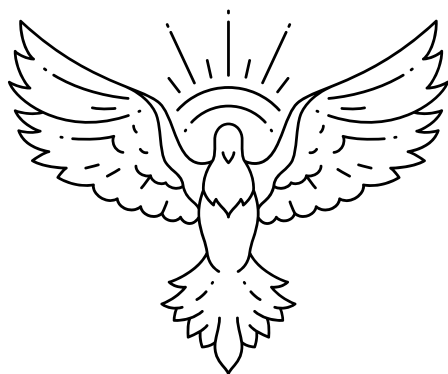


40 JOURS POUR RENAIÎTRE
Parcours de Carême



Victoria L.

@MATER__ADMIRABILIS



Ce parcours a été pensé pour accompagner votre Carême et votre montée jusqu'à Pâques. Toutefois, il ne remplace pas les conseils avisés d'un bon prêtre qui, vous connaissant, et connaissant votre situation propre, saura vous conseiller et vous guider avec sagesse sur ce beau chemin.





Introduction

Le Carême est un appel. Un appel à ralentir, à faire silence, à tourner nos cœurs vers l'essentiel. Un appel à nous dépouiller du superflu pour retrouver Dieu.

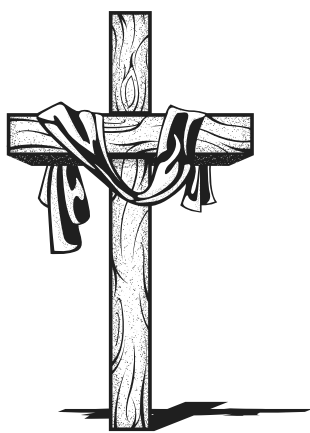
Ce chemin de quarante jours est une montée vers Pâques, une école d'abandon et de purification. Ce n'est pas seulement une question de pénitence et de privations, mais, avant tout, de transformation intérieure, d'un retour à Dieu plus sincère, plus profond.

Car nous sommes poussière, et nous retournerons à la poussière, mais notre âme, elle, est faite pour l'éternité. À travers le jeûne, l'aumône et la prière, nous apprenons à détacher notre cœur de la terre pour le tourner vers le Ciel.

Ce journal n'est qu'un outil, un compagnon de route. Il n'a pas vocation à vous dicter une marche à suivre, seulement à vous accompagner. Chaque chemin est unique. Nos combats, nos grâces, nos histoires sont tous différents ; l'essentiel, c'est d'avancer vers Celui qui nous attend.

"Écoutons ce rossignol qu'est le Christ, et qui nous chante : "Faites-vous des trésors dans les cieux !" Écoutons cette tourterelle de notre terre qui est l'Eglise, et qui nous dit : "Souviens-toi, ô homme, que tu es poussière, et que tu retourneras en poussière !" Voilà les premières notes de tout le Carême, voilà les deux bornes du chemin pénitentiel : on part des cendres et on va au ciel, on part de la misère et l'on acquiert des trésors."

- Saint François de Sales





Se préparer au voyage

Nous nous apprêtons à traverser le désert à la suite du Christ. Quarante jours pour marcher avec Lui, pour gravir avec Lui le Golgotha, pour mourir avec Lui sur la Croix et ressusciter avec Lui à Pâques.

Ce voyage, il est avant tout introspectif. Il nous encourage à porter sur notre âme un regard lucide pour mieux renoncer à notre vie mondaine, à nos péchés, à nos tiédeurs, et pour embrasser une foi ardente et un cœur tout entier tourné vers le Ciel.

Comme tout voyage, celui-ci nécessite une préparation ; une boussole, des provisions. Il nécessite de savoir d'où nous partons et où nous allons. Cette boussole, ces provisions, ce sont la prière, le combat contre nos passions, l'ascèse et la vigilance spirituelle. Notre nourriture, ce sont les Écritures, les sacrements, les lectures édifiantes, les méditations, le silence qui laisse place à la voix de Dieu.

Sans cela, nous risquons de fléchir sous le poids de l'épreuve, de fuir le désert, de tomber d'épuisement avant même d'avoir atteint le Calvaire mais, ainsi préparés, nous parviendrons à Pâques, non plus les mêmes, mais renouvelés.

Prenons donc le temps de nous fortifier, d'orienter notre cœur vers le but ultime : la Croix, et la Résurrection.

Sainte Marie,
Mère du Christ et notre Mère,
Vous qui avez suivi votre Fils
jusqu'au pied de la Croix,
Apprenez-nous à marcher avec Lui dans ce désert,
À embrasser le jeûne, la prière et le renoncement,
À déposer nos péchés et nos faiblesses entre vos mains.

Soutenez-nous dans l'épreuve,
relevez-nous dans la chute,
Guidez-nous sur ce chemin de conversion,
Afin qu'en mourant à nous-mêmes, nous renaissions en Lui,
Et que, par votre intercession,
nous parvenions à la joie de Pâques.

Ainsi soit-il.





Les 3 piliers du Carême

"Trois pratiques, surtout, nous concernent en ce temps de Carême : la prière, le jeûne et le partage. Elles sont possibles en tout temps, mais de tradition apostolique, cette période demande que l'on s'y applique davantage. Par la prière, on se rend Dieu propice, par le jeûne, on refrène les mauvais désirs de la chair, par les aumônes, on efface les péchés : par cette triple observance, l'image de Dieu en nous se trouve renouvelée, pour peu que nous soyons toujours prêts à chanter ses louanges, que nous soyons continuellement attentifs à nous rendre purs, et que nous nous appliquions sans faiblir à aider notre prochain. "

- Saint Léon le Grand

La prière comme nourriture

La prière est notre meilleure arme contre les tentations ; c'est elle qui nous permet de nous mettre à l'écoute de Dieu, de tourner nos cœurs vers Lui, de conserver une foi ardente et un amour vivant.

Quelles habitudes mettre en place ?

- Y consacrer un temps quotidien, même bref.
- Lire un passage des Évangiles chaque jour.
- Réciter le chapelet plus souvent.
- Participer à la Messe en semaine si possible.
- Méditer sur la Passion du Christ, notamment par le Chemin de Croix les vendredis ou, à défaut, au moins le Vendredi Saint.

Au-delà de la pratique...

La prière ne doit pas être vécue comme une contrainte mais comme un élan qui nous pousse à rechercher la Présence du Bon Dieu et à établir un dialogue entre notre âme et Lui.





Le jeûne comme sacrifice

Le jeûne nous enseigne la maîtrise de soi, la mortification des sens, le détachement des biens terrestres. Il nous pousse à nous nourrir d'abord de la Parole et de la Présence de Dieu.

Comment le pratiquer ?

- Tous les jours, sauf les dimanches, un seul repas complet avec possibilité de deux collations légères. Le bon sens nous incite à nous priver de toutes les gourmandises et nourritures superflues avec lesquelles nous nous faisons habituellement plaisir.
- Abstinence de viande les vendredis, comme d'habitude, mais aussi les samedis.
- Dès l'âge de raison, chacun est invité à y prendre part selon ses forces et son état.

Au-delà de la pratique...

Jeûner, c'est apprendre à se contenter de peu, à offrir nos privations en union avec la Passion du Christ, et à redécouvrir la véritable faim : celle de Dieu.

L'aumône comme don de soi

L'aumône est un acte de charité qui nous détourne de nous-mêmes pour nous tourner vers les autres et nous apprendre à aimer comme Dieu nous a aimés. Elle purifie notre attachement aux biens matériels et nous apprend à donner avec joie.

Comment la pratiquer ?

- Offrir un don matériel ou financier à ceux qui sont dans le besoin, ainsi qu'à l'Eglise et aux bonnes oeuvres.
- Donner du temps : rendre service, visiter une personne seule, être attentif aux autres.
- Offrir nos sacrifices et nos prières pour une intention particulière.

Au-delà de la pratique...

Ce que nous donnons, c'est d'abord un peu de nous-mêmes. Chaque geste d'amour, aussi petit soit-il, peut avoir une valeur immense aux yeux de Dieu s'il est offert dans la joie et de bon coeur.





Recommandations de lecture

Sur la lutte intérieure et la conversion

Le Combat Spirituel – Lorenzo Scupoli : Un guide précieux pour apprendre à lutter contre nos faiblesses et progresser vers la sainteté.

L'Imitation de Jésus-Christ – Thomas à Kempis : Un classique incontournable pour apprendre à suivre le Christ dans l'humilité et la confiance.

Traité de la vraie dévotion à la Sainte Vierge – Saint Louis-Marie Grignion de Montfort : Une invitation à se consacrer totalement à Marie pour grandir dans la sainteté.

Sur la pénitence et l'amour de la Croix

Les Douze degrés d'humilité et d'orgueil – Saint Bernard de Clairvaux : Une méditation profonde sur l'humilité et la nécessité de se dépouiller de soi-même.

La Passion de Notre Seigneur Jésus-Christ – Saint Alphonse de Liguori : Une méditation bouleversante sur la souffrance du Christ et son amour pour nous.

La Sainte Messe, mystère d'amour – Dom Prosper Guéranger : Une explication magnifique du sacrifice de la Messe et de son lien avec la Passion du Christ.

Sur la vie de prière et l'union à Dieu

Introduction à la vie dévote – Saint François de Sales : Un guide pour apprendre à sanctifier sa vie quotidienne et se rapprocher de Dieu.

Élévations sur les Mystères – Bossuet : De sublimes méditations sur les mystères du Christ et de la foi.

L'âme de tout apostolat – Dom Chautard : Un livre essentiel pour comprendre l'importance de la vie intérieure et de la prière.

Sur le Rosaire et autres prières

Le Rosaire médité pour les adultes – Saint Louis-Marie Grignion de Montfort : Un petit livret pour accompagner la méditation du chapelet.

Le Secret du Rosaire – Saint Louis-Marie Grignion de Montfort : Une explication riche et inspirante sur la beauté et la puissance du Saint Rosaire.

Le livre bleu – Éditions Clovis : Recueil de prières, méditations et exercices spirituels.



Qu'est-ce qui vous éloigne encore de Dieu ? Quels efforts voulez-vous Lui offrir ?
Quels aspects de votre vie intérieure avez-vous négligés et souhaitez-vous restaurer ?

- Ma vie prière : Est-elle régulière ? Vois-je la prière comme une corvée, ou comme un moment privilégié avec mon Seigneur ?
- Ma foi : Est-ce que je cherche vraiment à connaître Dieu ? Suis-je fidèle à Ses commandements ? Suis-je un(e) Chrétien(ne) tiède, ou ma foi est-elle ardente ?
- Ma relation avec l'Église : Suis-je fidèle aux enseignement de l'Eglise ? Est-ce que je reçois les sacrements régulièrement ? Suis-je assidu(e) à la Messe ?
- Ma charité : Comment puis-je mieux aimer Dieu et mon prochain ? Est-ce que je cherche à faire du bien aux autres et à servir ceux qui m'entourent ?
- Ma maîtrise de moi : Suis-je esclave de certaines habitudes ou distractions ? Comment puis-je progresser dans le détachement ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.





- ☐ Prier tous les jours, même brièvement
- ☐ Faire un meilleur usage de mon temps libre
- ☐ Lire chaque jour un passage de l'Évangile
- ☐ Réciter le chapelet plus régulièrement
- ☐ Assister à la Messe en semaine si possible
- ☐ Me confesser au moins une fois pendant le Carême
- ☐ Faire une adoration eucharistique
- ☐ Pratiquer le jeûne et l'abstinence avec sérieux
- ☐ Faire le Chemin de Croix chaque vendredi
- ☐ Lire un livre spirituel
- ☐ Me débarrasser d'une mauvaise habitude
- ☐ Faire un effort particulier de charité envers quelqu'un
- ☐ Éviter certaines distractions (réseaux sociaux, écrans...)
- ☐ Offrir un sacrifice quotidien, même petit
- ☐ Méditer la Passion du Christ
- ☐ Cultiver la gratitude en notant chaque jour trois bénédictions
- ☐ M'efforcer de pardonner à quelqu'un

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





Préparer ma confession

Le Carême est une période particulièrement propice à recevoir le sacrement de Pénitence. Votre âme, réconciliée avec le Seigneur, redeviendra perméable à Sa grâce et rendue digne de Le recevoir dans la Sainte Eucharistie. Si vous éprouvez une gêne, de la honte, si votre cœur résiste ; c'est parfaitement normal. Le démon trouvera toutes sortes de prétextes et vous inspirera autant d'émotions qui vous pousseront sans cesse à reculer l'échéance et à demeurer dans l'état où vous vous trouvez. Personne n'admettrait de porter indéfiniment des vêtements sales, personne ne serait prêt à renoncer aux règles d'hygiène élémentaires : la même intransigeance doit s'appliquer à la pureté de notre âme.

Dieu ne veut pas vous condamner. Son prêtre non plus. Au contraire, c'est une joie, chaque fois que vous venez demander Son pardon et Son absolution. Songez au fils prodigue. Songez à son sentiment de honte et d'indignité. Rappelez-vous la joie de son père qui, ne lui faisant aucun reproche, oubliant tout, demande à ce que soit préparée sa meilleure bête et qu'une grande fête soit donnée. Il en est ainsi avec le Seigneur auquel vous confessez humblement vos fautes. Car c'est bien à Lui que vous vous adressez, par l'intermédiaire du prêtre. C'est Lui qui vous pardonne. C'est Lui qui vous redonne la vie.

Si vous êtes en état de péché mortel, vous vivez aujourd'hui à l'état de cadavre spirituel. Mais du confessionnal, vous ressortirez en âme ressuscitée.

Comment faire un bon examen de conscience et se préparer à la confession ?

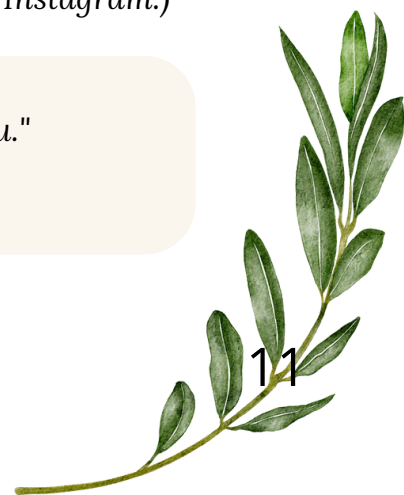
- Prier pour être éclairé
- Faire un examen de conscience
- Regretter sincèrement ses fautes
- Prendre la ferme résolution de renoncer au péché
- Aller se confesser avec humilité
- Accomplir sa pénitence

Gardez à l'esprit que mieux vaut quelques instants de honte au confessionnal qu'une éternité séparé de Dieu.

(Si vous avez besoin d'un accompagnement plus détaillé, vous pourrez trouver un guide de préparation gratuit à télécharger à partir de ma biographie Instagram.)

"Nos fautes sont des grains de sable
à côté de la grande montagne des miséricordes de Dieu."

- Saint Curé d'Ars





Après avoir pris le temps d'examiner votre conscience, écrivez ici les fautes dont vous vous accusez, sans les minimiser, ni vous chercher d'excuse. Écrivez-les comme vous décririez des symptômes en face d'un médecin désireux de vous guérir.





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and cover most of the page area, leaving margins at the top, bottom, and sides.





Le Chapelet ou Rosaire

Réciter le chapelet quotidiennement, et plus encore durant le Carême, est un moyen puissant de rester uni à Dieu et de grandir dans la foi en nous laissant guider par Notre-Dame pour entrer plus profondément dans le mystère du salut. Si cet objectif vous semble trop loin de votre pratique actuelle, essayer de méditer au moins un Mystère par jour en récitant une dizaine d'Ave Maria.

Mystères joyeux (le lundi et le samedi)

1. L'Annonciation
2. La Visitation
3. La Nativité
4. La Présentation de Jésus au Temple
5. Le Recouvrement de Jésus au Temple

Mystères douloureux (le mardi et le vendredi)

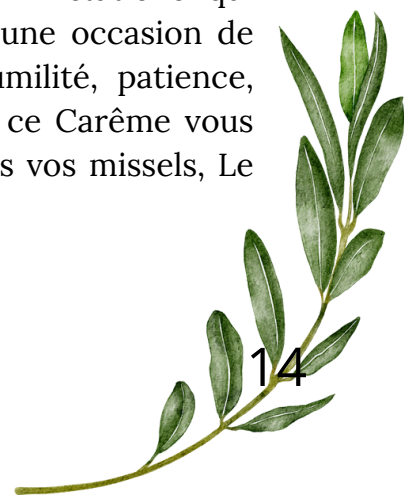
1. L'Agonie de Jésus au Jardin des Oliviers
2. La Flagellation
3. Le Couronnement d'épines
4. Le Portement de la Croix
5. La Crucifixion et la Mort de Jésus

Mystères glorieux (le mercredi et le dimanche)

1. La Résurrection
2. L'Ascension
3. La Pentecôte
4. L'Assomption de la Vierge Marie
5. Le Couronnement de Marie au Ciel

Le Chemin de Croix

Traditionnellement, on médite le Chemin de Croix chaque vendredi, surtout durant le Carême et particulièrement le Vendredi Saint. en suivant 14 stations qui retracent les étapes du supplice du Christ. Chaque station est une occasion de contempler la Passion et d'en tirer une leçon spirituelle : humilité, patience, abandon à la volonté de Dieu... Si vous ne l'avez jamais médité, ce Carême vous donne l'occasion d'essayer. Vous trouverez cette méditation dans vos missels, Le Livre Bleu, ou facilement sur Internet.





Nous y sommes.
Le désert s'étend devant nous, vaste et silencieux.
Plus de détours possibles, plus d'hésitations : c'est l'heure du premier pas.

Osez traverser le désert.
Entrez en vous-même.
Allez à la rencontre du Seigneur.

Seigneur,

Je viens à Vous avec mes pauvretés,
mes résistances, mes faiblesses.
Aidez-moi à voir clair en mon âme,
à reconnaître mes fautes
et à désirer Vous plaire.
Faites grandir en moi la soif de Vous,
la faim de Votre volonté.
Apprenez-moi à aimer mieux,
à me détacher, à offrir,
Afin que ce Carême ne soit pas seulement un effort,
Mais un chemin d'amour
et de retour vers Vous.

Ainsi soit-il.





MERCREDI DES CENDRES

"Convertissez-vous et croyez à l'Évangile." (Marc 1:15)

Nous sommes poussière, et nous retournerons à la poussière. Voilà ce que symbolisent les cendres qu'il nous faut recevoir aujourd'hui comme une humiliation salutaire.

Tout ce qui est terrestre est voué à disparaître. Nos corps, nos biens, nos ambitions, tout ce que nous bâtissons ici-bas n'est que néant en puissance. Seules nos âmes échappent à la corruption du temps, elles seules sont destinées à l'éternité ; une éternité qui peut être une lumière ou une nuit, une béatitude ou une séparation douloureuse.

Nous n'avons qu'un temps limité pour orienter notre âme vers Dieu, pour nous détacher de ce qui passe et nous attacher à ce qui demeure. Le Carême nous offre cette opportunité, il est une brèche ouverte dans le cours de notre vie pour revenir à l'essentiel, pour purifier ce qui doit l'être, pour apprendre à aimer ce qui ne passe pas.

Nous ne sommes rien par nous-mêmes, mais nous sommes précieux pour Dieu qui désire que l'on se convertisse et que l'on vive. Car nous ne sommes pas faits pour la poussière mais pour le Ciel. Des âmes immortelles dans des enveloppes mortelles.

Réflexion :

- Si je devais mourir aujourd'hui, qu'aurais-je à présenter à Dieu ?
- Ai-je conscience de ma finitude ?
- Ma vie est-elle ordonnée à ce qui passe, ou à ce qui demeure ?

Résolution du jour :

Commencer ce Carême en fixant mon regard sur l'essentiel : car tout passe, excepté l'amour de Dieu et l'éternité de mon âme.





17



Seigneur tout-puissant,
qui avez créé toutes choses selon votre Sagesse ;
dans votre Providence ineffable et votre grande Bonté, Vous nous avez accordé ces
saints jours pour que nous puissions purifier nos âmes et nos corps, nous tenir
écartés des passions et espérer la Résurrection.

À Votre serviteur Moïse, Vous avez donné après quarante jours les tables de la loi
écrites de Votre main divine. Faites, Seigneur, que nous combattons le bon combat
et parvenions jusqu'au bout de l'exercice du Carême.

Puissions-nous conserver intacte notre foi, anéantir nos ennemis invisibles et être
vainqueurs de nos péchés, pour venir adorer Votre sainte Résurrection ! Car votre
Nom sublime est béni et glorifié, Père, Fils et Saint-Esprit, maintenant, et toujours,
et dans tous les siècles.

Ainsi soit-il.

- Saint Basile le Grand





PREMIÈRE SEMAINE

Se retirer au désert

"Jésus fut conduit par l'Esprit au désert, pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim." (Matthieu 4:1-2)

Le désert est un lieu de dépouillement. Il n'offre aucun refuge, aucun confort, rien à quoi s'accrocher. C'est un espace de silence où l'âme, privée de distractions, se retrouve face à elle-même et face à Dieu. Il nous veut, seuls, avec Lui.

Dans le désert, le Christ a connu la faim, la solitude et l'épreuve. Le démon est venu l'assaillir, mais Il a repoussé chacune de ses tentations en leur opposant la Parole de Dieu.

"Si tu es le Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains." Jésus répond : « L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » (Mt 4:4)

Nos privations de Carême ne sont pas une fin en soi. Elles visent à nous enseigner que nos besoins sont d'abord spirituels et à cultiver une faim spirituelle.

"Si tu es le Fils de Dieu, jette-toi en bas..."

Jésus répond : « Tu ne tenteras pas le Seigneur, ton Dieu. » (Matthieu 4:7)

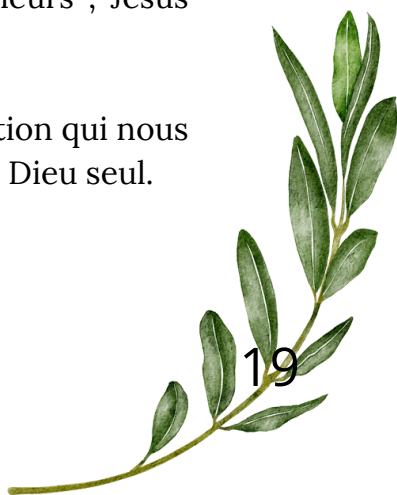
Nous ne devons pas chercher des signes extraordinaires, mais avancer dans la foi et l'humilité.

"« Je te donnerai tous les royaumes du monde si tu te prosternes devant moi. »

Jésus répond : « Tu adoreras le Seigneur ton Dieu, et tu ne serviras que Lui seul. »" (Matthieu 4:10)

Le démon nous propose toujours de fausses gloires et de faux bonheurs ; Jésus nous montre le seul chemin qui compte : celui du don total à Dieu.

Oui, le désert est un temps d'épreuve ; c'est aussi un temps de purification qui nous apprend à discerner ce qui est essentiel et à mettre notre confiance en Dieu seul.

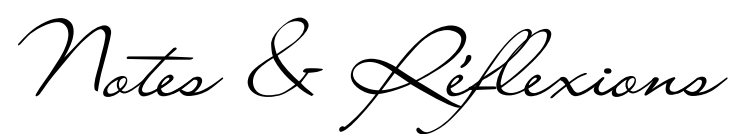




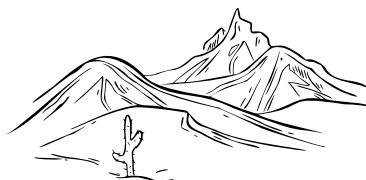
- ### Résolutions de la semaine :

- Me priver d'un plaisir ou d'une habitude qui me distrait de Dieu et offrir ce renoncement dans la prière.
- Identifier une tentation récurrente et noter une stratégie concrète pour y résister.

20



21

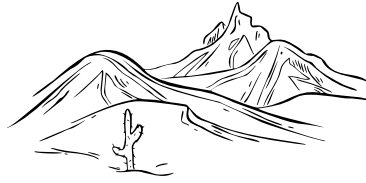


Leudi

"L'Esprit poussa Jésus au désert." (Marc 1:12)

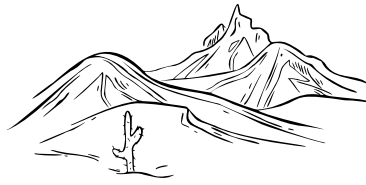
Ce n'est pas par hasard que le Christ est allé au désert. C'est l'Esprit qui l'y a conduit. Ce n'est pas un simple choix d'ascèse, c'est une obéissance à une volonté supérieure ; il se laisse conduire là où le Père veut qu'Il soit. N'est-ce pas aussi ce que nous devons apprendre ? L'âme qui appartient à Dieu se laisse guider.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



La faim n'est pas seulement physique, elle est aussi spirituelle. Nous affamons nos âmes lorsque nous les laissons vides de prières et de vie intérieure. Nous n'oublions jamais de nourrir nos corps qui, pourtant, sont mortels ; nous négligeons nos âmes qui, elles, sont immortelles. De quoi mon âme est-elle affamée ? On pense souvent que "tant qu'on a un toit au-dessus de la tête", "tant que nos ventres sont pleins", "tant qu'on a la santé", tout va bien. Est-ce vraiment le cas ? Si la nourriture spirituelle nous manque, aucun confort matériel ne saura la remplacer.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Samedi

"Tu adoreras le Seigneur ton Dieu, et lui seul tu serviras." (Matthieu 4:10)

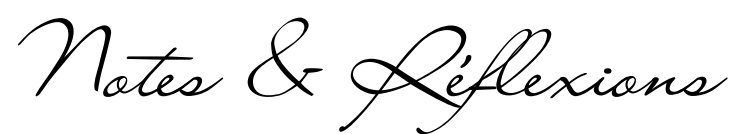
Tant de choses réclament notre adoration. Le monde ne manque pas d'idoles : l'argent, le confort, l'opinion des autres, nos accomplissements et, bien souvent, notre propre jugement... Un seul, pourtant, est digne d'être servi. Or, à force de courir après le monde, nous oublions l'essentiel. Tout passe, Dieu seul demeure. Mon cœur repose-t-il dans le monde, ou en Dieu ?



- ☐ J'ai pris un temps de prière quotidien.
- ☐ J'ai médité le chapelet ou un mystère du chapelet.
- ☐ J'ai médité le Chemin de Croix.
- ☐ J'ai fait une action de charité (service, aumône...).
- ☐ J'ai offert une difficulté avec amour.
- ☐ Je me suis confessé(e) ou j'ai pris la résolution de le faire.

Qu'ai-je appris sur Dieu et sur moi-même ? Qu'est-ce qui a été difficile ? Quel pas suis-je prêt(e) à faire pour avancer ?

A vertical illustration of a branch with several green, elongated leaves. The number '25' is written in a large, black, serif font, positioned to the left of the branch. The background is white with horizontal grey lines.

[illegible]



"Que rien ne te trouble, que rien ne t'épouvante,
tout passe,
Dieu ne change pas, la patience obtient tout ;
celui qui possède Dieu ne manque de rien : Dieu seul suffit.

Élève ta pensée, monte au ciel, ne t'angoisse de rien,
que rien ne te trouble.
Suis Jésus-Christ d'un grand cœur,
Et quoi qu'il arrive, que rien ne t'épouvante.

Tu vois la gloire du monde ?
C'est une vaine gloire ; il n'a rien de stable, tout passe.
Aspire au céleste, qui dure toujours ;
fidèle et riche en promesses, Dieu ne change pas.

Aime-le comme il le mérite, bonté immense ;
mais il n'y a pas d'amour de qualité sans la patience.
Que confiance et foi vive maintiennent l'âme,
celui qui croit et espère obtient tout.
même s'il se voit assailli par l'enfer,
il déjouera ses faveurs, celui qui possède Dieu.
Même si lui viennent abandons, croix, malheurs,
si Dieu est son trésor, il ne manque de rien.

Allez-vous-en donc, biens du monde ;
allez-vous-en, vains bonheurs :
même si l'on vient à tout perdre,
Dieu seul suffit."

- Sainte Thérèse d'Avila





PREMIER DIMANCHE

Prier pour vaincre

"Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation ; l'esprit est ardent, mais la chair est faible." (Matthieu 26:41)

Le combat contre le péché est trop grand pour nos seules forces. Nous voulons bien faire ; nous chutons sans cesse. Nous essayons de lutter ; nous cédon à la fatigue, à la facilité, à la tentation.

Sans la prière, nous sommes désarmés.

À Gesthsémani, avant Sa passion, le Christ a passé la nuit en prière, il nous a montré qu'elle était notre seule et véritable force face à la tentation. Plus on prie, plus notre âme se fortifie. Plus on la néglige, plus on devient vulnérables.

Nous ne pouvons pas nous libérer du péché par notre seule volonté ; avec la prière, Dieu agit en nous. Il nous relève, Il nous donne la force qui nous manque. La fidélité à la prière est essentielle : elle est notre lien vital avec notre Sauveur.

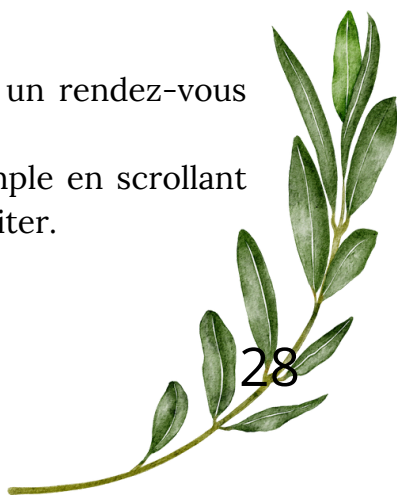
(Note : Cette semaine, traditionnellement, l'Eglise célèbre les Quatre-Temps à l'occasion du changement de saison, afin de rendre grâce au Seigneur pour les bienfaits de Sa création. Ainsi, au jeûne et à l'abstinence du vendredi et du samedi s'ajoute également celui du mercredi.)

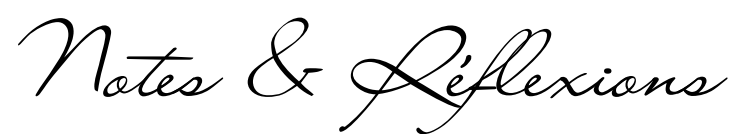
Réflexion :

- Quelle place la prière occupe-t-elle réellement dans ma vie ?
- N'ai-je réellement pas le temps de prier, ou bien est-ce simplement que je décide de ne pas le prendre ?
- Devant les épreuves et les tentations, est-ce que je me repose sur mes propres forces, ou sur la grâce de Dieu ?

Résolutions de la semaine :

- Établir un moment quotidien de prière stable et inamovible, un rendez-vous avec Dieu où je Lui confie mes luttes et où je puise ma force.
- Identifier un moment où je gâche mon temps libre (par exemple en scrollant indéfiniment sur mon téléphone) et l'utiliser pour prier ou méditer.





29



Prier, c'est d'abord un élan du coeur. Ça va plus loin que les mots que l'on prononce parfois trop machinalement. C'est un tête-à-tête avec Dieu, une rencontre qui a parfois lieu dans le silence de notre âme. Ce n'est pas demander des faveurs, ce n'est pas seulement parler ; c'est aussi entendre, écouter, discerner. Est-ce que j'attends seulement de Dieu qu'Il entende ce que j'ai à Lui dire, ou suis-je capable de faire silence en moi-même pour L'entendre me parler ? Si je considère Dieu comme un génie voué à exaucer mes vœux, si je ne Lui parle que de manière intéressée, alors il me faut réapprendre à prier.

[illegible]



Mardi

"Demandez, et l'on vous donnera." (Matthieu 7:7)

Dieu veut que nous Lui demandions ce dont nous avons besoin avec confiance, comme des enfants qui savent que leur Père les aime et qu'Il leur accordera tout ce qui pourra concourir à leur bien. Car Dieu sait ce dont nous avons besoin, avant même que nous Le lui demandions, mais Il désire que nous Lui demandions les grâces nécessaires à notre sanctification et à notre salut. Dieu ne répond pas toujours à nos prières au moment où on le voudrait, ni comme on le voudrait. Ma confiance en Lui est-elle assez grande pour accepter Sa réponse, quelle qu'elle soit ?

[illegible]



Mercredi

Il y a en nous une soif que rien ne peut combler, sauf Dieu. Si nous sommes insatisfaits, c'est peut-être que nous cherchons ailleurs ce que seul le Seigneur peut donner. On attend de nos proches qu'ils nous aiment d'un amour parfait et inconditionnel, on rêve à une situation idéale, on poursuit des objectifs purement terrestres. C'est une course vaine ; nos proches sont faillibles, les situations fluctuent. Dieu seul demeure ; fidèle, nous abreuvant d'un amour parfait. Si je ne ressens pas la soif de Dieu, je suis comme celui qui, se nourrissant exclusivement d'aliments ultra-transformés, dont son corps n'a pas besoin, ne sait plus désirer ni apprécier les aliments sains, dont son corps a pourtant un besoin vital. Mon âme n'a pas besoin du monde, elle a besoin de Dieu. Suis-je encore sensible à cette soif, ou le monde a-t-il saturé et anesthésié mon âme ?

[illegible]



La prière est à la fois notre arme et notre bouclier. Un chrétien qui ne prie pas s'expose aux attaques du mal ; nous ne pouvons vaincre par nous-mêmes. Sans la prière, je ne suis qu'un soldat nu sur le champ de bataille. Dans les combats les plus difficiles à mener, et devant les tentations les plus à même de me faire chuter, est-ce que je tente de lutter par mes propres forces, ou bien suis-je revêtu(e) de la prière pour me protéger et vaincre ce qui m'assaille ?

[illegible]



Dieu veut être présent dans chaque instant de notre vie ; notre travail, nos joies, nos souffrances. Nous pouvons tout Lui offrir. Nul besoin d'attendre le moment parfait pour prier ; ces moments sont presque impossibles à trouver. Il nous suffit L'inviter dans notre quotidien, dans la paix comme au milieu du tumulte. "*La prière est la respiration de l'âme.*" Mon corps ne saurait cesser de respirer, car il a besoin d'oxygène ; mon âme ne doit pas cesser de prier, car elle a besoin de Dieu.

[illegible]



Dieu n'est jamais loin. C'est nous qui nous éloignons. Il suffit de faire silence, d'écouter, de Le laisser emplir l'espace de notre âme. Si j'ai parfois le sentiment qu'il se tient loin de moi, je dois me demander : est-ce vraiment Lui qui s'éloigne, ou moi qui me tiens à distance ?

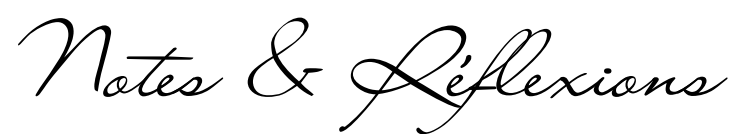
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- ☐ J'ai pris un temps de prière quotidien.
- ☐ J'ai médité le chapelet ou un mystère du chapelet.
- ☐ J'ai médité le Chemin de Croix.
- ☐ J'ai fait une action de charité (service, aumône...).
- ☐ J'ai offert une difficulté avec amour.
- ☐ Je me suis confessé(e) ou j'ai pris la résolution de le faire.

Ai-je prié avec ferveur, ou distraitement ? Ai-je pris le temps d'écouter Dieu, ou seulement de parler ? Quelle prière puis-je mieux intégrer dans ma vie quotidienne ?

[illegible]



37



Lorsque ton cœur lassé frémit devant la tâche,
Triste, seul, épuisé par son dernier effort ;
Quand tu sens s'éveiller en toi le désir lâche
D'abandonner la lutte et de subir le sort,
Il faut prier, chrétien ! La prière est une ancre
Qui gardera ton cœur ferme malgré les vents.
Le doute qui voulait te ronger comme un chancre
Fuirait devant l'essai des premiers mots fervents.

Si ton âme troublée ou vaguement obscure
Ne peut, sans un frisson, se replier sur soi ;
Si la peur de frôler la maudite souillure
Vient la remplir de honte ou l'étreindre d'effroi,
Il faut prier, chrétien ! La prière est limpide,
Elle coule sur l'âme en ruisseaux de clarté.
Quand l'heure en est passée, ineffable et rapide,
Le pauvre être tremblant marche en sécurité.

Si ton esprit fuyant s'agite et se tourmente,
Si ton ambition rêve un saint idéal,
Laisse là les conseils qu'une foule démente
Viendra te prodiguer sans comprendre ton mal ;
Il faut prier, chrétien ! La prière est un monde,
Tout ce que nous rêvons en elle est contenu ;
Tu te meurs de désirs sur la terre inféconde,
Mais, au pays du ciel, es-tu jamais venu ?

Lorsqu'un jour tu sauras tout ce qu'est la prière,
Ce qu'elle vaut pour l'homme et pour l'humanité,
Tu diras : "J'étais fou, pauvre dans ma chaumière,
Ayant en main la clé de la sainte Cité."
Homme, enfant ou vieillard, tu n'as pas d'autre règle.
La même goutte d'eau qui tombe au creux du nid
Vient y désaltérer l'oiseau-mouche ou bien l'aigle.
Prier, c'est s'abreuver au sein de l'Infini !

L.M.



La volonté de Dieu

"Père, que ta volonté soit faite et non la mienne." (Luc 22:42)

On a tendance à vouloir tout contrôler, à orienter notre vie selon nos désirs, nos projets, oubliant parfois que nos plans ne sont pas toujours les Siens et, lorsque les choses nous échappent et que la vie se déroule d'une manière que nous n'avions ni souhaitée, ni prévue, on résiste, on se débat, on oublie que Dieu sait mieux que nous et qu'Il cherche à nous guider avec amour, sagesse, sachant tirer parti même du plus difficile. Notre-Seigneur a connu cette lutte. Il a éprouvé l'angoisse, la peur, l'épreuve ultime du renoncement à Lui-même. Et pourtant, Il a tout remis entre les mains du Père. Cet abandon est libérateur. Il nous arrache à nos inquiétudes inutiles et nous permet d'accueillir la paix que nous obtient la certitude que tout est entre Ses mains.

Mais il demande aussi un acte de foi et la volonté de remettre à Dieu nos attentes, nos épreuves, nos espoirs, en Lui disant sincèrement "Faites de moi ce qu'Il Vous plaira."

Réflexion :

- Est-ce que je cherche d'abord à faire la volonté de Dieu, ou seulement à satisfaire mes propres désirs ?
- Est-ce que je crois profondément que la sagesse de Dieu surpasse la mienne ?
- Est-ce que je prends suffisamment le temps d'essayer discerner la volonté de Dieu devant des décisions importantes ?

Résolutions de la semaine :

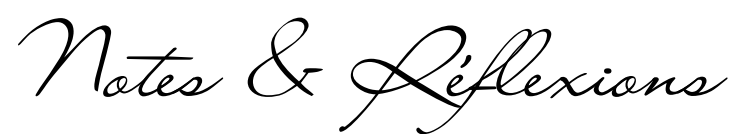
- Faire un acte concret d'abandon : offrir à Dieu une inquiétude, une épreuve, une situation que je peine à Lui remettre.
- Repérer un moment d'anxiété ou de découragement dans ma journée et dire une courte prière pour le transformer en sentiment de confiance.

Prends Seigneur, et reçois
toute ma liberté,
ma mémoire, mon intelligence
et toute ma volonté.

Tout ce que j'ai et tout ce que je possède.
C'est toi qui m'as tout donné, à toi, Seigneur, je le rends.
Tout est à toi, disposes-en selon ton entière volonté.

Donne-moi seulement de t'aimer
et donne-moi ta grâce, elle seule me suffit.

- Saint Ignace de Loyola



40



"Père, que Votre volonté soit faite." (Luc 22:42)

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Mardi

À vouloir tout maîtriser, on finit par s'épuiser ; le vrai repos ne se trouve que dans l'abandon. On peut toujours agir sur un certain nombre de paramètres, de circonstances, choisir certains chemins plutôt que d'autres, mais si l'on refuse d'admettre que Dieu est aux commandes, si on lutte plutôt que de nous abandonner avec confiance, nous finirons par nous briser et nous heurter à des déceptions, au mieux, à un sentiment de colère, de révolte et d'incompréhension, au pire. À nous de lâcher prise.

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.



On ne perçoit pas toujours les chemins de Dieu, mais Lui sait où Il nous mène. Nous ne voyons qu'une partie du tableau, Lui le voit dans son ensemble. Notre intelligence est finie, la Sienne est infinie. Il est naturel de vouloir comprendre notre réalité, jusqu'à une certaine mesure ; au-delà, ce désir de comprendre se mue en orgueil. Il faut de l'humilité pour reconnaître que certaines réalités demeureront à jamais au-delà de notre compréhension. Le monde a érigé l'Homme en sachant, en maître tout-puissant ; la foi nous force à admettre qu'il n'en est rien. Suis-je capable de l'accepter ?

[illegible]



Leudi

"Je suis la servante du Seigneur." (Luc 1:38)

La Sainte Vierge n'a pas hésité à dire oui, *fiat*, même sans comprendre. Son humilité, son obéissance lui ont obtenu de coopérer de manière sublime au plan de Dieu. Elles nous ont obtenu le salut. Saint Joseph, lui aussi, a obéi. Il eût été plus simple, sans doute, de ne pas épouser Marie, portant un enfant qui n'était pas le sien ; il n'a pourtant pas hésité à le faire, sans chercher à comprendre. C'était la volonté de Dieu ; cette explication leur suffisait. Elle devrait nous suffire aussi. À quel point est-ce j'attends de Dieu qu'Il me rende Sa volonté explicite et compréhensible ?

[illegible]



Vendredi

"Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu." (Romains 8:28)

Rien n'échappe à la Providence ; même nos épreuves ont un sens. Il faut néanmoins repenser le bien à la lumière de l'intelligence et de la volonté divines ; car le bien, c'est d'abord ce qui bénéficie à nos âmes et ce qui nous attire à Dieu. Si je crois fermement que Dieu désire mon bien et mon salut, alors je n'ai plus rien à craindre. Il me suffit d'accepter, de coopérer, et de rester fidèle. Ma foi est-elle assez solide pour cela ?



L'abandon à Dieu est un renoncement qui porte du fruit. Le grain de blé doit être enseveli pour germer. Nos attachements, nos résistances, doivent mourir pour que la vie divine grandisse en nous. Dieu nous débarrasse parfois de certaines situations, de certaines relations auxquelles, portant, on tenait particulièrement, ou auxquelles on se cramponnait pour de mauvaises raisons, sans réussir à nous en détourner ; s'Il le fait, c'est pour nous affranchir, pour permettre à d'autres situations, à d'autres relations plus fructueuses de naître et d'émerger. Est-ce que je Lui fais confiance ?

[illegible]



Bilan hebdomadaire

- ☐ J'ai pris un temps de prière quotidien.
- ☐ J'ai médité le chapelet ou un mystère du chapelet.
- ☐ J'ai médité le Chemin de Croix.
- ☐ J'ai fait une action de charité (service, aumône...).
- ☐ J'ai offert une difficulté avec amour.
- ☐ Je me suis confessé(e) ou j'ai pris la résolution de le faire.

Suis-je capable d'accepter la volonté de Dieu, même lorsqu'elle s'oppose à la mienne ? Qu'est-ce qui m'empêche de Lui faire pleinement confiance ?





48



TROISIÈME DIMANCHE

Aimer comme Jésus

"Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés." (Jean 15:12)

On croit savoir aimer ; en réalité, notre amour est bien souvent fragile, conditionnel. Il cherche naturellement la réciprocité, le réconfort, ou la reconnaissance. Or, Notre-Seigneur nous appelle à un amour bien plus grand : un amour qui se donne, sans attendre en retour, qui a vocation à s'étendre même à ceux qui nous méprisent et nous persécutent.

C'est cela, aimer comme Jésus. C'est aimer même quand cela nous coûte. C'est pardonner à ceux qui nous blessent, servir sans attendre de récompense, vouloir le bien de l'autre avant notre propre intérêt. C'est un amour qui se manifeste par des actes, qui va jusqu'au sacrifice.

Sans la grâce de Dieu, nous ne pouvons pas aimer comme Lui.

Réflexion :

- L'amour que je porte à mes proches est-il inconditionnel, ou limité par l'orgueil, l'égoïsme, ou l'attente de retour ?
- Suis-je plus prompt(e) à être servi(e), ou à rendre service ?
- Comment puis-je mieux refléter l'amour du Christ dans ma famille, mon entourage, ma vie quotidienne ?

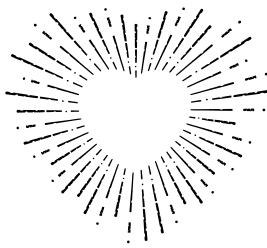
Résolutions de la semaine :

- Faire un acte de charité sans rien attendre en retour : un service, un pardon, une attention particulière à quelqu'un dans le besoin.
- Identifier une personne que je peine particulièrement à aimer, penser à elle pour la voir avec le regard de Dieu, avec miséricorde, et prier sincèrement pour elle.





50

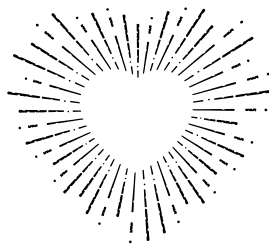


Lundi

"Dieu est amour." (1 Jean 4:8)

Aimer comme Jésus implique d'abord d'être en mesure d'accueillir Son amour. Un cœur vide ne peut pas donner ce qu'il ne possède pas. Dieu étant la source même de l'Amour, on ne peut pas aimer les autres sans Le connaître, sans avoir pris le temps de mesurer et de comprendre à quel point et comment Il nous aime. Nous devons apprendre à nous voir comme Dieu nous voit ; alors, nous saurons voir les autres comme Il les voit. Ai-je bien conscience de l'amour de Dieu pour moi ?

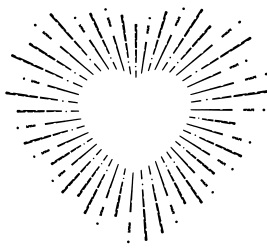




"Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis." (Jean 15:13)

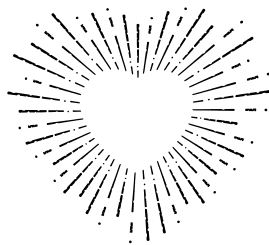
L'amour véritable est don de soi. Notre-Seigneur ne s'est pas contenté de belles paroles : Il a tout donné. Chaque jour, nous avons nous aussi l'occasion d'aimer non en paroles, mais en actes, de servir, de faire preuve de sacrifice. Encore faut-il le faire d'un coeur volontaire et généreux, sans chercher les récompenses ni la vaine gloire. Et moi, suis-je capable d'aimer de manière inconditionnelle ? Ma vie est-elle centrée sur moi-même, ou orientée vers les autres ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



"Aimez vos ennemis." (Matthieu 5:44)

[illegible]

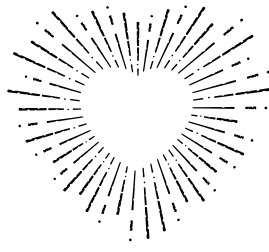


Leudi

"Pardonne-nous comme nous pardonnons." (Matthieu 6:12)

Si nous espérons que Dieu pardonne nos fautes, alors il nous faut aussi pardonner à ceux qui nous blessent et nous offensent ; autrement, nous agissons comme des hypocrites. Le pardon est un choix, une offrande, une libération. Si le Christ, qui était parfait et innocent, a pu pardonner à ceux qui L'ont crucifié, si Dieu, qui n'a pourtant pas besoin de nous, nous pardonne sans cesse nos fautes, combien plus devons-nous être en mesure de pardonner ceux qui nous font du mal ? Il y a des pardons que l'on ne peut offrir qu'à force de prières, au terme d'un long chemin ; il nous faut néanmoins l'emprunter. Ai-je la volonté de le faire ? Ai-je au moins essayé ?

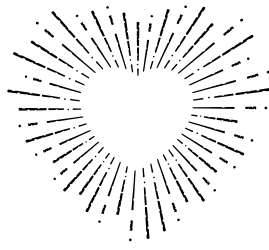
[illegible]



Vendredi

Le Christ s'identifie aux plus petits : les enfants, les pauvres, les malades, les faibles. Aimer comme Dieu implique d'être en mesure de voir en chaque personne, y compris celles que le monde méprise le plus, un reflet de Son visage et de se mettre à leur service, humblement, généreusement. La valeur et la dignité d'une vie ne dépend ni de l'âge, ni de la santé, ni du statut social, mais de l'âme seule. Si mon attitude envers les autres varié en fonction de ces critères, si je traite le riche et le bien portant avec plus d'égards que le pauvre et le malade, ne suis-je pas encore esclave des illusions du monde ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Samedi

Nous sommes appelés à refléter l'amour de Dieu dans notre quotidien. Être miséricordieux, ce n'est pas seulement pardonner, c'est aussi faire preuve de douceur, de patience, d'indulgence, c'est chercher à aimer, toujours, malgré tout, sans reproche. On est parfois trop exigeant avec ceux qui nous entourent, y compris avec ceux que nous aimons, et à attendre d'eux ce qu'ils ne sont parfois pas en mesure de donner. Il nous faut ressembler davantage à Dieu qui ne nous demande jamais ce qui outrepassé nos capacités, à moins de nous en donner la grâce, si on la Lui demande. Est-ce que j'en demande trop à ceux qui m'entourent ? M'arrive-t-il d'exiger d'eux plus que je n'exige de moi-même, plus que ce que Dieu n'exige de moi ?

[illegible]

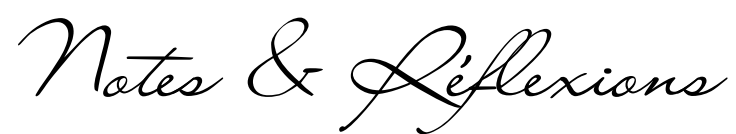


Bilan hebdomadaire

- ☐ J'ai pris un temps de prière quotidien.
- ☐ J'ai médité le chapelet ou un mystère du chapelet.
- ☐ J'ai médité le Chemin de Croix.
- ☐ J'ai fait une action de charité (service, aumône...).
- ☐ J'ai offert une difficulté avec amour.
- ☐ Je me suis confessé(e) ou j'ai pris la résolution de le faire.

Comment mon amour pour les autres s'est-il manifesté cette semaine ? Ai-je aimé en actes, gratuitement, ou uniquement en paroles et/ou par intérêt ?







Ne désespérez pas, gardez-vous du désespoir.
Je le répéterai mille fois : si vous péchez tous les jours,
faites pénitence tous les jours... Oui, tu seras sauvé.
Parce que le Seigneur a pour les hommes une grande bonté.
Mon espoir n'est pas fondé sur ta pénitence.
Ta pénitence ne peut effacer tes crimes,
mais bien la clémence de Dieu qui s'y joint aussitôt,
qui n'a pas de mesure,
qu'aucune parole ne peut expliquer.
Ta malice est celle d'un homme,
elle est bornée,
La miséricorde qui pardonne est celle de Dieu,
elle n'a pas de bornes, elle est infinie.
La malice de l'homme est à la bonté de Dieu
ce qu'une étincelle tombant dans l'Océan est à l'Océan.
Non, moins encore.
L'Océan a des rives, la Bonté de Dieu n'en a aucune.

- Saint Jean Chrysostome





QUATRIÈME DIMANCHE

Porter sa croix

**"Si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix
chaque jour et me suive."
(Luc 9:23)**

Le monde ne voit la croix que comme un symbole de souffrance, d'humiliation, de mort. Nous y voyons le signe du salut, l'instrument par lequel le Christ a racheté nos âmes. Sans la croix, pas de Résurrection. Sans épreuve, pas de victoire.

Jésus ne nous demande pas seulement d'accepter la croix : Il nous demande de la prendre et de Le suivre, de l'embrasser avec amour, pas de la subir. Chaque souffrance, chaque contrariété, chaque renoncement est une occasion de grandir en sainteté, si nous l'unissons à celle du Christ.

On voudrait une vie sans épreuves, sans privations, sans douleurs ; mais qui sommes-nous pour exiger autre chose que ce que Dieu nous donne ? Nous ne méritons rien de nous-mêmes. Tout est grâce. Même la souffrance, si nous la recevons avec gratitude et humilité, en comprenant qu'elle peut être offerte à Dieu comme un acte d'amour.

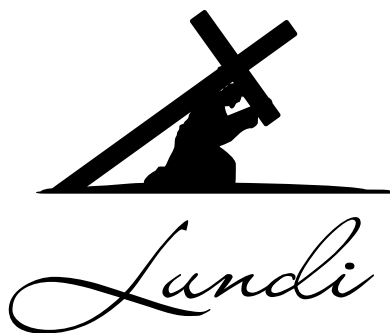
Notre-Seigneur n'a pas fui Sa croix. Il l'a portée jusqu'au bout, pour nous. Si nous sommes Ses disciples, pouvons-nous espérer un autre chemin que le Sien ?

Il y a des croix très lourdes ; certaines visibles, d'autres intérieures. Mais aucune ne nous est donnée au hasard. Dieu sait ce dont notre âme a besoin pour être purifiée, détachée de ce qui l'alourdit, et tournée vers le Ciel.

La croix ne mène pas seulement à la mort : elle mène à la gloire. Celui qui accepte d'être abaissé avec le Christ sera relevé avec Lui. Celui qui apprend à tout offrir, sans se plaindre, entre déjà dans la lumière du Royaume.

Chaque jour nous apporte une petite croix, une contrariété, un effort, un sacrifice ; portons-les avec gratitude, et offrons-les au Seigneur.





Un joug, c'est une pièce de bois qui unit deux bêtes de trait pour leur permettre d'avancer ensemble dans un même effort. Aux yeux du monde, il symbolise la servitude, la contrainte. Mais celui du Christ est doux. Car le Seigneur nous invite à marcher à Ses côtés. Il ne nous laisse pas porter la charge seuls ; Il est l'autre attelé, Celui qui porte le poids avec nous et nous apprend à avancer à Son rythme, dans l'humilité et l'abandon.

Le fardeau devient léger non parce qu'il disparaît, mais parce que c'est l'amour qui le porte.

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Mardi

"Par ses blessures, nous sommes guéris." (Isaïe 53:5)

La Croix du Christ est un Mystere. Elle revêt les apparences de l'échec, de l'humiliation, mais, pour ceux qui croient, elle est le plus grand triomphe et la source de toute rédemption. Notre-Seigneur a embrassé Sa Passion, pour nous. Il n'a pas reculé devant l'injustice, il l'a transformée en offrande. Par ses blessures, Il a racheté nos péchés, et par sa mort, Il nous a ouvert les portes de la vie éternelle. Et moi, en retour, qu'ai-je à Lui offrir ?

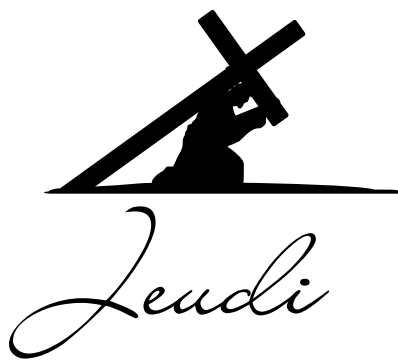




"Celui qui ne porte pas sa croix et ne me suit pas ne peut être mon disciple." (Luc 14:27)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





L'épreuve est le creuset où se forge la patience. Lorsque, prenant appui sur la grâce de Dieu, nous supportons nos afflictions sans révolte, cette patience, fidèle et persévérante, devient une vertu éprouvée ; une âme qui a traversé l'adversité avec foi est trempée comme l'acier, affermie dans la confiance en Dieu.

Et cette vertu éprouvée nous ouvre à l'espérance. Cette dernière ne relève pas du vague désir d'un avenir meilleur mais de la certitude que Dieu fait concourir toutes choses à notre bien, que la croix précède toujours la résurrection, et que si nous persévérons dans la foi, nous goûterons un jour la joie éternelle.

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.



"À travers beaucoup de tribulations, nous entrerons dans le Royaume." (Actes 14:22)

Notre chemin vers le Ciel est inconfortable, semé d'épreuves, de renoncements, de combats intérieurs. C'est précisément à travers ces tribulations que Dieu nous élève. Le monde cherche des dénouements heureux, des victoires tangibles, des récompenses immédiates ; Dieu cherche des âmes fidèles. Ceux qui ne croient pas rient parfois de nous ; "ils croient, ils prient, et pourtant ils souffrent et ils échouent !". Ils ressemblent à ceux qui riaient du Christ crucifié en lui demandant de descendre de la Croix, "s'Il est le Fils de Dieu" ! Mais c'est pour cette croix que le Seigneur est venu.

Et si mon appel était de porter la croix, non pas une seule fois, mais jour après jour, sans fanfare ni éclat, avec persévérance et amour ? Si ma mission n'était pas de triompher aux yeux des hommes, mais d'offrir chaque souffrance en union avec le Christ, d'être un flambeau d'espérance au milieu de la nuit, un témoin de la paix surnaturelle qu'Il nous a donnée ?



Samedi

**"Celui qui persévérera jusqu'à la fin sera sauvé."
(Matthieu 24:13)**

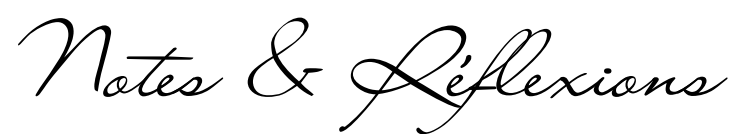
La vie chrétienne est une course de fond. Il ne suffit pas de bien commencer, il faut tenir bon jusqu'au bout, dans les jours où la foi nous porte sans effort comme dans les jours sombres où les tentations et le découragement nous guettent. La fidélité ne se mesure pas à l'intensité mais à la constance. À être trop zélé, on finit parfois par s'essouffler ; mieux vaut progresser à pas lents mais réguliers.



- ☐ J'ai pris un temps de prière quotidien.
- ☐ J'ai médité le chapelet ou un mystère du chapelet.
- ☐ J'ai médité le Chemin de Croix.
- ☐ J'ai fait une action de charité (service, aumône...).
- ☐ J'ai offert une difficulté avec amour.
- ☐ Je me suis confessé(e) ou j'ai pris la résolution de le faire.

Comment ai-je porté mes croix cette semaine ? Ai-je tendance à me plaindre, à me révolter, ou à offrir mes souffrances ? Comment puis-je grandir dans l'acceptation et l'offrande de mes épreuves ?

[illegible]

A detailed illustration of a green olive branch, likely representing the 69th day of the year. The branch is shown diagonally, with several elongated, pointed green leaves. The number '69' is printed in a large, black, sans-serif font over the lower part of the branch. To the left of the branch, there are four horizontal grey lines, suggesting a space for writing.



De toutes mes forces, celles que tu m'as données,
Je t'ai cherché,
Désirant voir ce que j'ai cru.
Et j'ai lutté, et j'ai souffert.

Mon Dieu,
Mon Seigneur,
Mon unique espoir,
Accorde-moi de n'être jamais las de te chercher,
Qu'avec passion sans cesse je cherche ton visage.

Toi qui m'as donné de Te trouver,
Donne-moi le courage de te chercher
Et d'espérer Te trouver toujours davantage.

Devant Toi ma solidité : garde-la.
Devant Toi ma fragilité : guéris-la.
Devant Toi tout ce que je sais, tout ce que j'ignore.

Par là où Tu m'as ouvert, j'entre : accueille-moi.
De là où Tu m'as fermé, j'appelle : ouvre-moi.

Accorde-moi de ne pas T'oublier,
Accorde-moi de Te comprendre.
Mon Dieu,
Mon Seigneur,
Accorde-moi de T'aimer.

- Saint Augustin



Revêtir le Christ

"Vous tous qui avez été baptisés en Christ, vous avez revêtu le Christ." (Galates 3:27)

Ces dernières semaines nous ont appris à mieux prier, à combattre le péché, à nous abandonner à Dieu, à aimer comme Lui, à porter notre croix ; tout cela ne trouve de réel sens que dans une transformation intérieure sincère et profonde. "Dépouillez-vous du vieil homme avec ses œuvres, et revêtez l'homme nouveau, celui qui est renouvelé dans la connaissance, à l'image de son Créateur." (Colossiens 3:9-10)

Nous nous préparons à une vie nouvelle, à mourir au péché pour ressusciter avec le Christ, à délaisser les attachements terrestres pour embrasser pleinement notre vocation céleste.

Se dépouiller implique de se laisser façonner par Dieu, de laisser Son amour consumer en nous le superflu et tout ce qui nous retient encore loin de Lui. Le dépouillement nous force à reconnaître que ne nous appartenons pas, car nous avons été rachetés à grand prix.

Plus nous avançons, plus il nous faut prendre conscience que la vraie liberté consiste à n'être attaché qu'à Dieu ; mesure que nous nous détachons de nous-mêmes, de notre volonté propre, de nos sécurités humaines, nous découvrons une paix plus profonde, nous réalisons que nous n'avons rien à craindre. Car tout est grâce.

Cette dernière semaine avant la Semaine Sainte nous encourage à nous examiner une dernière fois : que devons-nous encore abandonner ? Quels attachements, quelles résistances empêchent encore notre cœur d'être entièrement à Dieu ? Il nous faut maintenant nous préparer à la grande traversée du Mystère Pascal, pour entrer avec le Christ dans la mort, et ressusciter avec Lui à la vie éternelle.

(Ce dimanche est appelé "Dimanche de la Passion" car à partir de ce jour, l'Église tourne son regard vers la souffrance et la mort de Jésus. C'est aussi le moment où, selon la Tradition, les crucifix et les statues sont voilés dans les églises, pour signifier le mystère du Christ qui s'avance dans l'ombre de sa Passion, caché aux regards jusqu'à la lumière de la Résurrection.)



- Quels attachements terrestres m'empêchent encore d'être totalement à Dieu ?
- Ai-je peur de me dépouiller, de renoncer à certaines sécurités, par manque de confiance en Dieu ?
- Suis-je prêt(e) à tout offrir pour suivre le Christ, même ce qui me coûte le plus ?

Résolutions de la semaine :

- Poser chaque jour un acte concret de dépouillement intérieur ou extérieur : un effort pour dominer mon orgueil, un renoncement à une parole inutile, une offrande discrète de mon temps ou de mes biens...
- Essayer de ne pas me justifier si on me reprend ou me critique, et accueillir cela avec humilité en demandant intérieurement à Dieu la grâce d'un cœur plus doux.

Notes & Reflexions

This image shows a single sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small illustration of a green leafy branch. The page number '72' is printed in black at the very bottom right, partially covered by the branch.





Nos cœurs sont constamment tiraillés entre Dieu et le monde. On s'attache aux sécurités matérielles, aux plaisirs éphémères, aux ambitions terrestres, on est capables de remuer ciel et terre pour atteindre des objectifs périssables et on recule devant la discipline spirituelle et les sacrifices qui nous rapprochent un peu plus du Ciel. Où est donc mon trésor ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Notre-Seigneur s'est dépouillé de Sa gloire divine pour venir à nous dans l'humilité et la pauvreté. Il est né dans une crèche, a vécu dans la simplicité et a tout donné jusqu'à la Croix. Il n'a rien gardé pour Lui. Si nous voulons Le suivre, nous devons aussi apprendre à nous détacher, à tout donner par amour. C'est cela, l'esprit de pauvreté. Il ne s'agit pas tant de ne rien posséder que de ne pas être attaché à ce que l'on possède. Or, plus nos possessions sont nombreuses, plus nombreuses sont les chaînes susceptibles de nous en rendre esclaves. Si le Bon Dieu nous demandait de donner tout ce que l'on a, en serions-nous capables ?

[illegible]



***"Si j'avais encore souci de plaire aux hommes, je ne serais pas serviteur du Christ."
(Galates 1:10)***

Le Christ a été méprisé, insulté, frappé. Il n'a pas cherché à plaire au monde, mais à accomplir la volonté du Père. Si nous voulons marcher à Sa suite, nous devons accepter d'être parfois incompris, moqués ou mis de côté. Quel honneur d'être compté parmi ceux qui souffrent à cause de Son Nom ! Mieux vaut être en disgrâce aux yeux du monde qu'être tiède aux yeux de Dieu.





Vendredi

"Remets ton sort au Seigneur, compte sur Lui, et Lui, Il agira." (Psaumes 36:5)

On doit accepter de ne plus nous appuyer sur nos propres forces, mais de remettre nos vies entre les mains de Dieu. C'est cela aussi, revêtir le Christ. C'est confier nos incertitudes, nos luttes et nos désirs à Celui qui a tout porté sur la croix, Celui qui connaît la douleur et la souffrance, et qui nous invite à Lui faire confiance. Dans cette confiance, nous devenons participants de Sa paix, nous revêtons Sa douceur, Sa force et Sa sagesse.



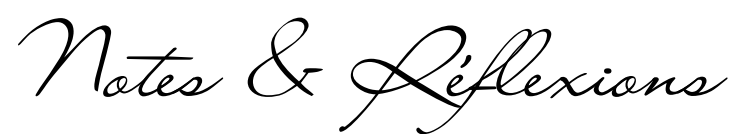
On ne se dépouille pas inutilement ; si on le fait, c'est pour revêtir quelque chose de plus grand. Nous ne faisons pas que renoncer : nous nous préparons à recevoir. À Pâques, nous devons être transformés, prêts à accueillir en nous la vie nouvelle du Christ ressuscité. Que devons-nous encore abandonner pour laisser Dieu prendre toute la place dans nos âmes ?

[illegible]



- Ai-je cherché à revêtir le Christ et à vivre selon Sa volonté, même dans les moments difficiles ?
Suis-je un témoin fidèle dans mes paroles, mes actions, et mes choix ?***



An illustration of a green olive branch with several leaves, positioned diagonally. The number 80 is written in a large, black, sans-serif font over the branch. To the left of the branch are four horizontal grey lines, serving as a guide for writing.



De toutes mes forces, celles que tu m'as données,
Je t'ai cherché,
Désirant voir ce que j'ai cru.
Et j'ai lutté, et j'ai souffert.

Mon Dieu,
Mon Seigneur,
Mon unique espoir,
Accorde-moi de n'être jamais las de te chercher,
Qu'avec passion sans cesse je cherche ton visage.

Toi qui m'as donné de Te trouver,
Donne-moi le courage de te chercher
Et d'espérer Te trouver toujours davantage.

Devant Toi ma solidité : garde-la.
Devant Toi ma fragilité : guéris-la.
Devant Toi tout ce que je sais, tout ce que j'ignore.

Par là où Tu m'as ouvert, j'entre : accueille-moi.
De là où Tu m'as fermé, j'appelle : ouvre-moi.

Accorde-moi de ne pas T'oublier,
Accorde-moi de Te comprendre.
Mon Dieu,
Mon Seigneur,
Accorde-moi de T'aimer.

- Saint Augustin





DIMANCHE DES RAMEAUX



"Réjouis-toi, fille de Sion ! Voici que ton Roi vient à toi ; il est juste et victorieux, humble et monté sur un âne." (Zacharie 9:9)

Notre-Seigneur entre à Jérusalem sous les acclamations. La foule le célèbre comme un roi et déposa des rameaux d'olivier sur son passage ; dans quelques jours, pourtant, d'autres voix réclameront sa mort.

Le Christ ne se laisse pas tromper par ces louanges passagères. Il avance vers Sa Passion, sachant que sa royauté n'est pas de ce monde. Il vient régner par l'offrande, par l'amour le plus pur.

Suivons-Le sur le chemin du Calvaire.

Réflexion :

- Jésus entre à Jérusalem acclamé comme un roi, mais quelques jours plus tard, la foule réclame sa crucifixion. Suis-je fidèle au Christ en tout temps, ou mon amour pour Lui dépend-il des circonstances et de mes émotions ?
- Suis-je prêt(e) à suivre Jésus jusqu'au bout, même si cela implique d'être rejeté(e), critiqué(e) ou incompris(e) par le monde ?

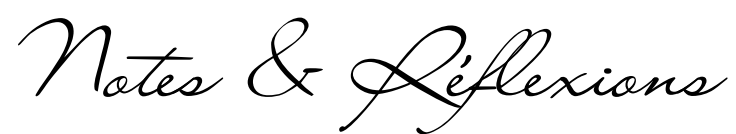
Résolution du jour :

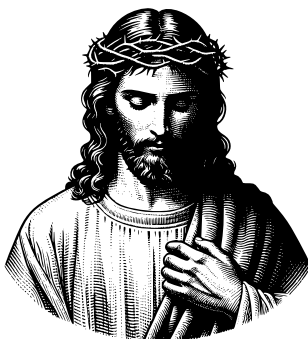
Renouveler mon engagement envers le Christ, non seulement en paroles, mais en actes. Que ma foi ne soit pas tiède ni vacillante, mais enracinée en Lui, dans la joie comme dans l'épreuve.

Seigneur,

Vous êtes le Roi des rois, et pourtant,
Vous venez dans l'humilité.
Apprenez-moi à Vous suivre
non seulement dans la joie des acclamations,
mais aussi dans l'épreuve et l'abandon.
Que je ne cherche pas les honneurs du monde,
mais la gloire cachée de la croix.
Faites de mon cœur soit toujours
prêt à Vous accompagner jusqu'au bout.

Ainsi soit-il.

A detailed illustration of a green olive branch with several elongated, pointed leaves. The branch is positioned diagonally across the lower half of the page. To the left of the branch, there are four horizontal grey lines, similar to the ones in the first block, providing space for writing. The number '83' is printed in a large, black, sans-serif font, centered vertically between the second and third lines from the top.



SEMAINE SAINTE

Le Mystère du Salut

Désormais, chaque jour nous fait entrer plus profondément dans le mystère du Salut, dans l'amour du Christ offert pour nous, jusqu'au bout. Chacun nous invite à une contemplation plus grande, à un dépouillement intérieur pour nous unir pleinement à notre Seigneur.

Il est temps, si vous ne l'avez pas déjà fait, de préparer une bonne confession et votre cœur à recevoir son sauveur ce Dimanche, à la Messe.

Avançons jour après jour, à Son rythme, vers l'obscurité de la Croix, jusqu'à la lumière de Pâques.

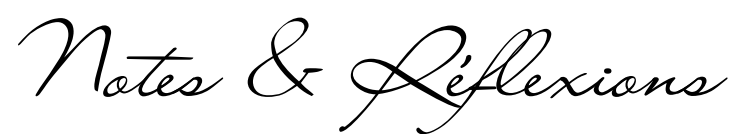
Réflexion

Suis-je prêt(e) à entrer pleinement dans cette Semaine Sainte comme un disciple qui marche aux côtés du Christ ?

Résolution de la semaine

- Vivre chaque jour de cette Semaine Sainte avec une intention particulière, en offrant mes prières et mes sacrifices en union avec la Passion du Christ.
- Méditer un Chemin de Croix le Vendredi Saint si je ne l'ai pas fait les vendredis précédents.

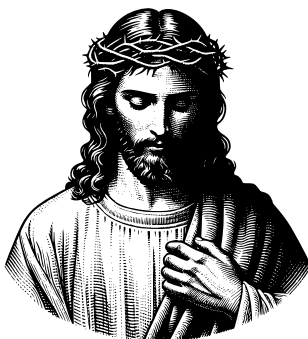






Marie de Béthanie répand un parfum précieux aux pieds du Seigneur, en geste d'amour pur et désintéressé. Judas, lui, s'indigne ; il n'y voit que de l'argent perdu. Elle ne se contente pas de servir ; elle donne ce qu'elle a de plus cher, un bien précieux, en hommage à Celui qui est la source de toute bonté. Ce geste pourtant si simple me rappelle que Dieu veut que je Lui offre ce que je possède de plus précieux : mes talents, ma vie, et même mes souffrances. Est-ce que j'utilise mes talents uniquement pour mes propres gains, ou pour Dieu ? Est-ce que je vis pour moi, ou pour Dieu ? Suis-je capable de donner, ou suis-je avare comme Judas ?

[illegible]



Mardi

"Alors Satan entra en Judas, appelé Iscariote. Celui-ci alla conférer avec les chefs des prêtres et les chefs des gardes sur la manière de le leur livrer." (Luc 22:3-4)

Deux cœurs s'opposent : celui de Jésus, qui s'abandonne par amour, et celui de Judas, qui se ferme et trahit. Deux voies opposées.

Judas n'a pas commis son péché de manière soudaine et inattendue. C'est une lente dérive, un attachement au monde, à l'argent, à ses propres attentes déçues. Il refuse de se laisser convertir. Son cœur se durcit, et Satan y entre. Avec quelle facilité entre-t-il parfois dans le mien ? À quel point s'y sent-il à l'aise ?





Mercredi

"Que voulez-vous me donner, et je vous le livrerai ?" Et ils lui comptèrent trente pièces d'argent." (Matthieu 26:15)

Trente pièces d'argent. Voilà le prix de Jésus aux yeux des hommes.

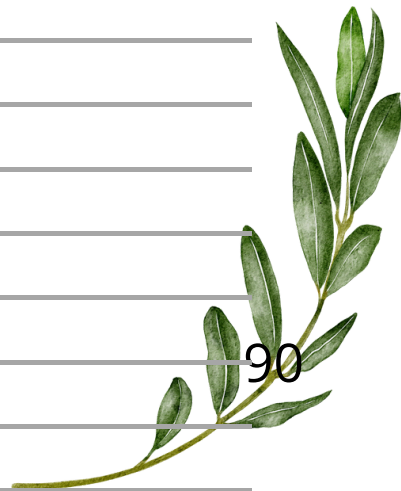
Nous aussi, parfois, nous "vendons" Jésus. Chaque fois que nous choisissons le péché, que nous préférons notre confort à sa grâce, nous lui tournons le dos pour bien moins que trente pièces. Combien de fois ai-je accepté de troquer mon Seigneur et mon Dieu contre les biens du monde ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



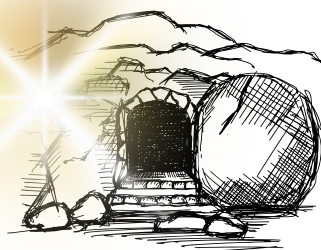


C'est le jour du silence. L'univers retient son souffle. Dieu s'est livré par amour.
Restons au pied de la Croix.

[illegible]

Le Christ repose au tombeau. Tout semble fini. C'est le jour du grand silence, de l'attente. Ce silence est celui de nos propres nuits spirituelles, ces moments où Dieu semble absent. Mais Il n'est pas inactif. Il travaille dans le secret, Il prépare la victoire. Il descend aux enfers pour briser les portes de la mort et libérer les âmes captives. Il prépare la Résurrection. La lumière est proche. Il faut attendre. Ai-je encore foi en Dieu même lorsque je ne perçois plus Sa présence ?

[illegible]



"Pourquoi cherchez-vous parmi les morts celui qui est vivant ? Il n'est pas ici, il est ressuscité !" (Luc 24:5-6)

Jésus ressuscité apparaît à ses disciples, à Marie-Madeleine, aux pèlerins d'Emmaüs. La tristesse se change en joie, l'espérance renaît.

Notre foi toute entière repose sur cette vérité ; si Jésus est vivant, alors notre espérance est inébranlable. Rien n'est perdu, rien n'est irrémédiable. Sa victoire est aussi la nôtre. Il ouvre les portes du Ciel, Il nous relève avec lui.

Pâques est un appel à renaître avec le Christ, à Le laisser transformer nos vies. Ce matin glorieux, tout commence. Osons vivre en ressuscités, dans la joie de l'amour de Dieu !

[illegible]



- Comment ai-je vécu cette Semaine Sainte ? Ai-je le sentiment d'avoir persévéré jusqu'au bout ?**

93



Prenez un moment pour écrire vos réflexions, vos grâces reçues, vos difficultés, et les résolutions que vous voulez garder.





Renâître.

**"Si donc vous êtes ressuscités avec le Christ, recherchez les choses d'en haut, où le Christ est assis à la droite de Dieu."
(Colossiens 3:1)**

Le Carême s'achève. Le chemin ne s'arrête pas, néanmoins. Pendant ces quarante jours, nous avons marché dans le désert, lutté contre nos attachements, appris à prier avec plus de ferveur, à offrir, à nous donner. Nous avons pleuré nos fautes, goûté à l'austérité, cherché à aimer davantage.

Aujourd'hui, il est temps de regarder en arrière et de mesurer le chemin parcouru. Qu'avons-nous appris ? Quelles luttes avons-nous remportées ? Quels pas restent encore à faire ?

Il nous faut aussi, surtout, regarder en avant. Car suivre le Christ ne s'arrête pas à Pâques. Dieu nous appelle à vivre en ressuscités, à garder cette soif de sainteté, à persévérer dans la prière, le détachement, le service des autres. À faire de toute notre vie une offrande et un don.

Voilà ce que doit signifier "renaître avec le Christ". Accueillir Sa lumière dans toutes nos œuvres. Ne plus vivre pour nous-mêmes, mais d'abord pour Lui. Apprendre à Le reconnaître dans chaque instant du quotidien, dans la joie comme dans l'épreuve, à voir en chaque sacrifice une occasion d'aimer. Lui rester fidèles, Le préférer au monde, toujours.

Demandez-Lui cette grâce : que rien ne soit perdu de ces semaines passées à marcher avec Lui. Que vous ne retombiez pas dans la tiédeur, mais que votre âme, toute pure, nourrisse pour le Seigneur une foi et un amour ardents.

Que la flamme allumée en vous ne s'éteigne jamais.

