

## Petite retraite du Carême vers Pâques

### Le cœur parle au cœur

Le cardinal Newman, béatifié le 19 septembre 2010 par Benoît XVI, avait pour devise: «Le cœur parle au cœur». Cette parole s'applique très bien au temps du Carême. Ce mot signifie « quarante »; il évoque cette période de quarante jours qui s'étend du mercredi des Cendres à Pâques. Dans la Bible, on évoque souvent ce chiffre : 40 ans pour le peuple élu au désert, 40 jours de jeûne pour Jésus au désert. À la suite de Jésus, nous allons vivre ce temps de conversion et d'intériorité comme une petite retraite, une montée vers Pâques.

Le Seigneur ne se fie pas à l'apparence, il regarde le cœur. Ouvrons nos yeux à sa présence. Il suffit d'habiter son cœur. Comme l'écrivait si bien le poète John Milton, « ce ne sont pas les lieux qu'on habite, mais son cœur ». Le cœur est le lieu où se vit la vraie prière. Le carême implique un style de vie qui laisse de la place au recueillement de la prière, à l'accueil de la solitude, au partage d'un silence qui fait vivre. C'est une expérience pascale qui se vit au secret du cœur où Dieu caché se révèle dans la nuit de la foi.

Pour vous aider à prier avec le cœur, je vous suggère ce petit visuel que vous pouvez aménager dans un coin de prière. Vous placez un cœur au pied de la croix, à côté une pierre qui symbolise le désert, un peu d'eau qui évoque la demande de Jésus à la Samaritaine, «donne-moi à boire», une bougie qui rappelle que Dieu est lumière dans notre nuit, une plante verte qui signifie le retour de la vie après la mort, le mystère pascal. « Pour celui qui prie sans cesse, le monde entier devient église », disait le moine orthodoxe Silouane.

Mercredi des Cendres

«Quand tu pries, retire-toi au fond de ta maison, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret». (*Matthieu 6, 6*)

Prier en secret, c'est descendre dans son cœur, sanctuaire de la Présence, et se laisser regarder par le Christ. Thérèse d'Avila écrivait que dans la prière, surtout l'oraison silencieuse, il ne s'agit pas de penser beaucoup, mais d'aimer beaucoup. La prière est un cœur à cœur avec Dieu qui nous aime, même si nous ne sentons pas toujours son amour et sa présence. Elle transforme notre être, car notre cœur parle au cœur de Dieu. Sa Parole épouse notre silence et féconde notre vie.

- Seigneur, toi qui es plus intime à mon cœur que je ne le suis à moi-même, aide-moi à trouver le chemin secret de mon cœur. Éveille-le à ton amour, rend-le semblable à ton cœur.

1<sup>er</sup> dimanche : Jésus tenté au désert

« Ce n'est pas seulement de pain que l'homme doit vivre, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu ». (*Matthieu 4, 4*)

Le Christ nous donne audience au désert de notre cœur. Il nous révèle les abîmes de son amour par sa Parole qui épouse notre silence et nous aide à lutter contre le découragement, à tenir bon face aux tentations. Il nous convie à des noces. Nous sortons alors de nos tombeaux sous la poussée de la résurrection, déjà à l'oeuvre dans le monde. Notre coeur est sa demeure et son désert. Il vit en nous ses quarante jours au désert qui débouchent sur une nouvelle naissance où nous passons de la parole au silence, des prières à la prière.

- Nourris mon cœur de ta Parole, Seigneur, pour qu'il batte au rythme du tien. Qu'il soit pain partagé sur la table du monde durant ces quarante jours de joyeuse pénitence.

## 2<sup>e</sup> dimanche : Jésus transfiguré

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui j'ai mis tout mon amour; écoutez-le » (Matthieu 17, 5)

La semaine dernière, nous étions au désert avec Jésus, cette fois il est transfiguré sur une haute montagne. Pouvons-nous, comme les trois apôtres, poser un regard nouveau sur Jésus et le voir présent dans notre vie? C'est possible si nous habitons notre cœur, si nous prions en silence. Comme l'écrivait si bien le poète John Milton, « ce ne sont pas les lieux qu'on habite, mais son cœur ». En ce carême 2011, l'occasion est belle de faire un grand ménage de printemps dans son cœur et de reconnaître Jésus transfiguré comme le Fils de Dieu. Cela ne se vit pas tout seul. Aussi est-il bon de se joindre à un groupe, à une communauté, pour célébrer son amour.

- Père, nous sommes tes enfants bien-aimés, ouvre l'oreille de notre cœur à ton amour miséricordieux. Qu'au sein de la nuée, nous écoutions ton Christ qui nous parle de pardon et d'offrande.

## 3<sup>e</sup> dimanche : Jésus et la Samaritaine

« Si tu savais le don de Dieu, si tu connaissais celui qui te dit : « Donne-moi à boire », c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive ». (Jean 4, 10)

En ce 3<sup>e</sup> dimanche de carême, Jésus demande à la Samaritaine : « Donne-moi à boire ». Cette parole renvoie aussi à celle qu'il prononce sur la Croix : « J'ai soif ». Jésus a soif de notre amour, de notre foi, de notre salut. Il a soif de nos soifs. Comment le désaltérer? Et bien, en lui donnant nos soifs de bonheur et d'amour qui s'expriment parfois par l'abus d'alcool, de drogue... On étanche la soif de Jésus lorsqu'on accueille l'eau vive de son Esprit, qu'on s'ouvre aux flots de sa miséricorde, qu'on le reconnaît présent

dans les plus petits d'entre nous, qu'on l'adore en esprit et en vérité dans notre cœur.

- Tu as soif de nos soifs, Seigneur. Donne-nous l'eau vive de ton Esprit pour que nous étanchions ta soif en nous laissant aimer par toi dans le silence intérieur de la prière et dans le service gratuit aux autres.

4<sup>e</sup> dimanche : Jésus et l'aveugle-né

« Crois-tu au Fils de l'homme? » Il répondit : Et qui est-il, Seigneur, pour que je croie en lui? Jésus lui dit : « Tu le vois, et c'est lui qui te parle. » Il dit : Je crois, Seigneur », et il se prosterna devant lui ». (Jean 9, 38)

Par la foi et le baptême, Jésus ouvre nos yeux et nous invite à vivre comme des enfants de la lumière. Il est venu dans le monde pour apporter sa lumière qui nous éclaire dans nos deuils et souffrances, nos pertes et « crises de la quarantaine », tous ces passages qui sont souvent un long carême. Comme il l'a fait pour l'aveugle-né de l'Évangile, il nous invite à passer de la surface à la profondeur, de la tristesse à la joie, de l'aveuglement à l'illumination.

- Illumine-nous de ta présence, Seigneur. Ravive les eaux de notre baptême pour que nous te voyions comme notre Sauveur. Apprends-nous à vivre en fils et filles de la lumière. Béni sois-tu de faire de nous des voyants, des croyants.

5<sup>e</sup> dimanche : Jésus et Lazare

« Moi, je suis la résurrection et la vie. Celui qui croit en moi, même s'il meurt, vivra ; et tout homme qui vit et qui croit en moi ne mourra jamais. Crois-tu cela ? ». (Jean 11, 25-26)

Jésus ressuscite Lazare, signe qu'il est lui-même la résurrection et la vie. Croyons-nous qu'il a le pouvoir sur la mort, à l'exemple de Marthe qui reconnaît en Jésus le Fils de Dieu, ou comme Paul qui affirme que l'Esprit Saint donnera aussi la vie à nos corps mortels? La foi au Christ nous engage dans cette voie de la vie éternelle. Elle nous fait sortir des tombeaux de la peur, car sa résurrection est à l'œuvre en nous et dans le monde.

- Seigneur, je crois que tu es la résurrection et la vie. Tu es venu pour nous donner la vie en abondance. Tu es toujours là où l'on vit et l'on meurt. Insuffle à notre temps ce vent de résurrection qui balaie nos peurs et fais de nous des témoins de ton amour.

6<sup>e</sup> dimanche : Jésus et sa Passion

« Hosanne au fils de David ! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur ! Hosanna au plus haut des cieux ! » (Matthieu 21, 9)

Jésus entre à Jérusalem devant la foule en liesse, mais il vient surtout vers nous et il nous invite à entrer avec lui dans sa Passion. C'est Lui, notre Roi messianique, que nous acclamons au début de la Semaine sainte. Pour le connaître avec toute la puissance de sa résurrection, nous sommes appelés à communier à ses souffrances, à passer par la croix. Comment ressembler au Christ si nous ne sommes pas affectés par les fléaux sociaux, les suicides, la pédophilie, les viols, les guerres, les trahisons, les tortures, les maladies, les injustices, les foyers brisés, les meurtres? Jésus a tout pris sur lui dans sa Passion : la misère humaine, les cris du monde, le sang répandu de tant d'innocents. La croix de Jésus sauve et rend libre. Plus qu'un signe ostensible, elle est la charpente qui soutient tout en notre corps.

- Seigneur, on t'acclame comme celui qui vient au nom du Seigneur, dans peu de temps on te criera : « Crucifiez-le ». Tu es entré à Jérusalem avec des palmes, tu en sortiras avec une croix. Du Dieu des armées de la gloire qui

s'impose, tu nous révéles le Dieu désarmé qui se propose. Tu n'es plus au dehors, mais au-dedans de notre humanité. Tu t'abaisses au ras de nos humiliations pour nous élever jusqu'à l'extrême de l'amour. Ton cœur parle à notre cœur. Loué sois-tu.

### Le Triduum pascal

Sommet de l'année liturgique, le Triduum pascal commence le soir du Jeudi saint pour se terminer au dimanche de Pâques. Nous suivons Jésus dans les derniers moments de sa vie et nous célébrons sa Pâque, c'est-à-dire son passage de ce monde à son Père. L'Église propose des gestes concrets dans sa liturgie pour célébrer notre libération. Nous en verrons quelques-uns, ainsi que de petites liturgies que nous pouvons vivre à la maison.

#### Jeudi saint

À l'église, nous faisons mémoire du dernier repas de Jésus avec ses apôtres. Nous refaisons le rite d'amour du lavement des pieds. Nous méditons les paroles fondatrices de Jésus lorsqu'il prit le pain et le vin : « Ceci est mon corps livré pour vous »; « Ceci est mon sang versé pour vous ». Nous adorons le Saint Sacrement au reposoir après la célébration de la messe. L'autel est dépouillé, nous entrons dans un temps de veille qui rappelle la prière de Jésus au Jardin des Oliviers. Nous pouvons dire cette prière dans le silence amoureux de notre cœur :

- Je t'adore Seigneur Jésus, toi qui es réellement présent dans le Saint Sacrement. Fais-moi la grâce de passer une heure avec toi, de t'accompagner dans ton agonie. Ta Passion est déjà commencée, mais je sais que tu es ressuscité. Viens, Seigneur Jésus, viens!

À la maison, lors d'un repas, on prend du pain sans levain et du vin pour se rappeler la dernière Cène. On peut aussi se laver les mains entre nous. Après le repas, nous laissons sur la table un morceau de pain, une coupe, une bougie.

Le soir, avant d'aller au lit, je vous suggère de prendre un temps de silence près du Christ, en descendant dans votre cœur. Vous pouvez méditer cette parole de Jésus : « Il n'est pas de plus grand amour que de donner sa vie ». L'important est de communier aux sentiments de Jésus avant sa mort.

### Vendredi saint

Le Vendredi saint après-midi, nous nous rappelons les souffrances et la mort de Jésus. Quelques-uns auront fait une procession, une marche du pardon, dans les rues avant d'arriver à l'église où l'on célèbre la Passion du Seigneur. La liturgie commence sobrement par l'entrée silencieuse du ministre qui se prosterne devant l'autel vide. C'est toute l'Église qui adore en silence. Puis, c'est la lecture de la Passion, la grande prière universelle, la procession de la croix, « Voici le bois de la croix qui a porté le salut du monde », la vénération collective et la communion au corps du Christ. Le soir, il y a souvent la célébration du chemin de la croix.

À la maison, nous jeûnons en nous unissant aux souffrances et à la mort de Jésus. Le corps prie en jeûnant. Nous mettons bien en vue un crucifix. Nous pouvons visionner un film sur la mort de Jésus, écouter une musique religieuse. Nous prenons quelques minutes le soir pour prier en famille autour de la croix. On commence par un chant comme celui-ci, « Ô Croix dressée sur le monde, Ô Croix de Jésus Christ! ». Puis, nous nommons des gens qui souffrent, nous prenons un temps de silence, nous embrassons la croix, nous terminons par un « Notre Père » en nous donnant la main, ou par une prière comme celle-ci :

- Seigneur Jésus, tu as souffert par amour et tu es mort sur la croix pour nous sauver. Aide-nous à porter notre croix chaque jour, donne-nous la force

de pardonner comme tu l'as fait, augmente en nous la foi, l'espérance et l'amour, car quand ta croix s'élève, le monde renaît.

### Samedi saint et Veillée pascale

Il n'y a pas de célébration liturgique à l'église le samedi. C'est le jour du grand silence et de la joyeuse espérance. Nous nous tenons avec Marie auprès du tombeau du Seigneur, dans l'attente de sa résurrection. Nous commençons à décorer la maison de fleurs, nous préparons les mets spéciaux pour le repas de Pâques. Nous nous habillons le cœur pour la Veillée pascale, la « Veillée des veillées », la nuit lumineuse où éclatera la joie de Pâques pour cinquante jours de fête. Alléluia! Chanterons-nous enfin. Oui, Christ est ressuscité. Il est vraiment ressuscité.

- Notre âme a soif de toi, Seigneur. Que vienne la nuit de vrai bonheur! Prépare-nous à la grande solennité pascale! Que nous renaissions au contact du feu nouveau! Inonde-nous de ton eau vive et nous puiserons la joie aux sources du salut. Beni sois-tu d'être le Dieu des vivants, Père, Fils et Esprit, Dieu d'amour qui nous invite aux noces éternelles. Amen.

\*\*\*

Tout au long de ce Carême, je répète et chante avec l'Église : «Donne-nous, Seigneur, un cœur nouveau; mets-en nous, Seigneur, un esprit nouveau».

[www.jacquesgauthier.com](http://www.jacquesgauthier.com)