

Livret
pour le temps du Carême
Année 2023

Deuxième semaine :

Lundi 27 février au dimanche 5 mars



« C'est l'amour qui donne la perfection à nos œuvres. »
(Saint François de Sales)

Paroisse saint Albert le Grand

Lundi 27 février

I, VII. La purification de nos attachements au péché (extraits) :

Tous les Israélites sortirent de la terre d'Égypte, mais tous ne s'en détachèrent pas. C'est pourquoi au milieu du désert, plusieurs d'entre eux regrettaient de ne pas avoir les oignons et la viande d'Égypte (Nb 11,4). Il y a ainsi des pénitents qui renoncent au péché mais y restent attachés : c'est-à-dire qu'ils se proposent de ne plus pécher, mais c'est à contrecœur qu'ils vont se priver et abstenir des malheureuses délectations du péché. Leur cœur renonce au péché et s'en éloigne, mais il ne cesse pas pour autant de se retourner souvent vers lui, comme le fit la femme de Loth vers Sodome (Gn 19,26). Ils s'abstiennent du péché comme les malades le font des melons, qu'ils ne mangent pas parce que le médecin les menace de mort s'ils en mangent ; mais ils se désolent de s'en abstenir. Ils en parlent et marchandent si possible, ils veulent au moins les sentir, et estiment bienheureux ceux qui peuvent en manger.

Par faiblesse ou par lâcheté, ces pénitents s'abstiennent pour quelque temps du péché, mais à regret ; ils voudraient bien pouvoir pécher sans être damnés, ils parlent avec goût du péché et jalourent ceux qui les commettent [...] comme fait cette femme qui, ayant rejeté ses amours coupables, se complait encore à être entourée et courtisée. Hélas, que de tels gens sont en grand péril !

O Philothée, puisque vous voulez vivre la vie dévote, il ne vous faut pas seulement renoncer au péché, mais il faut aussi détacher votre cœur de tous les liens qui vous lient au péché ; car, outre le danger qu'il y aurait de retomber, ces liens maintiendraient votre esprit dans une faiblesse et une lourdeur languissante qui l'empêcherait de bien agir promptement, ardemment et fréquemment, ce qui est pourtant la vraie nature de la dévotion.

Les âmes qui sont sorties de l'état du péché mais qui ont encore ces attaches et langueurs, ressemblent à mon avis à ces filles pâles qui ne sont pas malades, mais dont toutes les actions le sont : elles mangent sans appétit, dorment sans se reposer, rient sans joie, et se traînent plutôt qu'elles ne marchent. De même, ces âmes font le bien avec une telle lassitude d'esprit qu'elles ôtent toute grâce à leurs bonnes actions, qui sont d'ailleurs peu nombreuses et de peu d'effets.

Questions :

- Quelles sont ces péchés pour lesquels j'ai encore du goût, de l'attraction, ceux qui ne sont pas pour moi suffisamment détestables ?
- Quels modèles de vie parfaite puis-je prendre pour m'aider à faire toute la lumière sur ces fautes ?
- Suis-je prêt à chercher à en comprendre les maux avec l'aide l'Église ?
- A qui puis-je m'adresser pour être éclairé ?

Prière : Seigneur donne-moi ta lumière pour voir ce qui est vicié en moi, contraire à ta vie, à ta sainteté, à mon bonheur. Donne-moi la grâce de désirer la vraie sainteté et de voir tout ce qui s'y oppose en moi pour le rejeter.

Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.

Mardi 28 février

I, VIII. Le moyen de faire cette purification des affections du péché (extraits) :

Le premier motif pour parvenir à cette purification, c'est la prise de conscience vive et forte du mal que le péché nous inflige. Par elle, nous entrons dans une profonde contrition. La contrition, - pourvu qu'elle soit vraie, même si elle est petite, et surtout si elle est jointe à la vertu des Sacrements -, nous purifie déjà du péché. Mais quand elle est profonde, elle nous purifie aussi de toutes les attaches qui dépendent du péché.

Une inimitié ou une légère rancune contre quelqu'un nous font rencontrer celui-là à contrecœur et nous conduisent à fuir sa compagnie. Mais s'il s'agit d'une haine mortelle et violente, non seulement nous le fuyons et détestons, mais nous [...] ne pouvons pas non plus supporter la conversation de ses

alliés, de ses parents, de ses amis, la vue même de son portait ou simplement d'une chose qui lui appartient.

Ainsi, quand le pénitent n'éprouve qu'une légère, quoique vraie contrition, il se résout vraiment à ne plus pécher. Mais s'il hait son péché avec une contrition puissante, énergique, non seulement il rompt avec le péché, mais aussi avec tous les attachements et dépendances qui conduisent au péché. Il faut donc, Philothée, faire grandir autant qu'il nous sera possible notre contrition et notre repentir, afin qu'ils s'étendent à tout ce qui entretient quelque rapport avec le péché.

Ainsi Madeleine, dans sa conversion, perdit tellement le goût des péchés et des plaisirs qu'elle y avait pris, que jamais plus elle n'y pensa ; et David parlait non seulement de *hair le péché, mais aussi toutes les voies qui y conduisent* (Ps 118,104) : c'est à cela que consiste le rajeunissement de l'âme, que ce même Prophète (Ps 102,5) compare à la mue de l'aigle.

Questions :

- Est-ce que je suis prêt à m'attaquer à la racine de mon péché et non seulement à ses effets ?
- Est-ce que j'ai conscience que cela ne peut pas se faire sans un sérieux approfondissement de ma vie avec le Seigneur ?
- Est-ce que je suis prêt à m'en donner les moyens ?

Prière : Seigneur, je veux approfondir ma relation avec toi, méditer sur la gratuité de la vie que tu me donnes, sur ma vocation éternelle en ton sein et sur le drame du péché et de la mort, et me plonger en toi durablement, vivant déjà dans l'éternité pour que tu déracines de mon cœur toutes mes attaches pour le péché.

Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.

Mercredi 1^{er} mars

I,XXII. Il faut se libérer des liens qui nous attachent aux péchés véniels

A mesure que le jour se fait, nous voyons plus clairement dans le miroir les taches et souillures de notre visage. Ainsi, à mesure que la lumière intérieure du Saint Esprit éclaire nos consciences, nous voyons plus distinctement et plus clairement les péchés, inclinations et imperfections qui peuvent nous empêcher d'atteindre la vraie dévotion. Mais la même lumière qui nous fait voir ces tares, nous pousse au désir d'en être purifiés.

Vous découvrirez donc, ma chère Philothée, qu'en plus des péchés mortels et de l'attirance qu'ils exercent sur vous, dont vous avez été purifié par les exercices [spirituels], votre âme est toujours inclinée aux péchés véniels. Je ne parle pas des péchés véniels en eux-mêmes, mais d'un persistant désir de les commettre.

Pour ce qui est des péchés véniels, nous ne pourrons jamais en être tout à fait purs, ou du moins persister longtemps dans cette pureté. Mais nous pouvons nous libérer de toute complaisance à leur égard. Ce n'est pas la même chose de mentir une fois ou deux par légèreté pour des choses de peu d'importance, et de se plaire à mentir et d'être attaché à cette sorte de péché.

Je dis maintenant qu'il faut purifier son âme de toute complaisance à l'égard des péchés véniels, c'est à dire qu'il ne faut pas l'entretenir volontairement [...]. Le péché véniel, si petit qu'il soit, déplaît à Dieu [...]. Il lui déplaît surtout en tant que nous y sommes attachés, et que cet attachement manifeste finalement la volonté de lui déplaire. Est-il possible qu'une âme bien née veuille non seulement déplaire à son Dieu, mais se complaire à lui déplaire ?

Ces complaisances, Philothée, sont directement contraires à la dévotion, comme l'attachement au péché mortel l'est à la charité : elles affaiblissent les forces de l'esprit, empêchent les consolations divines, ouvrent la porte aux tentations ; et bien qu'elles ne tuent pas l'âme, elles la rendent extrêmement malade. [...]

Les péchés véniels, commis par une âme dévote qui ne s'y attache pas longtemps, ne l'endommagent pas beaucoup ; mais si ces mêmes péchés demeurent dans l'âme par l'attachement qu'elle y porte, ils lui font perdre sans doute [...] la sainte dévotion.

Les araignées ne tuent pas les abeilles, mais elles gâtent et corrompent leur miel, les gênent et embarrassent leurs rayons des toiles qu'elles y font [...].

Ce n'est rien, Philothée, de dire un petit mensonge, de se laisser aller un peu en paroles, en actions, en regards, en vêtements, en bijoux, en jeux, en danses, pourvu qu'aussitôt que ces araignées spirituelles sont entrées dans notre conscience, nous les en chassions comme les abeilles le font avec les araignées. Mais si en plus de leur permettre de rester dans nos cœurs, nous nous attachons à les retenir, à les entretenir, bientôt notre miel sera perdu, et la ruche de notre conscience infectée et vaincue. [...]

Questions :

- Est-ce que j'ai un réel désir de perfection ou bien est-ce que je m'accommode de certains péchés ?
- Qu'est-ce que le Seigneur m'appelle à convertir en profondeur ?
- Comment est-ce que je m'y emploie ?
- Est-ce que je prie pour cela ?

Prière : Seigneur fais-moi voir ce qui est en moi contraire à la perfection, et donne-moi la force de me convertir pleinement pour te suivre. Je veux décider en ce jour de renoncer à tout ce qui s'oppose à ta volonté, avec ta grâce.

Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.

Jeudi 2 mars

II,1. Nécessité de l'oraison

1. C'est par l'oraison que la lumière divine illumine notre intelligence et que l'amour céleste chauffe notre volonté. Il n'y a donc rien qui guérisse mieux notre intelligence des ignorances, et notre volonté de ses mauvais penchants. [...]

2. Je vous conseille surtout l'oraison mentale, l'oraison du cœur, et particulièrement celle qui se fait autour de la vie et de la Passion de Notre Seigneur. En le contemplant souvent par la méditation, toute votre âme se remplira de lui. Vous apprendrez comment il vivait et, et vous modélerez vos actions sur les siennes. Il est la lumière du monde (Jn 8,12). C'est donc en lui, par lui et pour lui que nous devons être éclairés et illuminés. [...] Comme les enfants qui à force d'entendre leur mère et de balbutier en sa présence, apprennent à parler comme elle, nous aussi, en demeurant auprès du Sauveur par la méditation, attentifs à ses paroles, ses actions et ses affections, nous apprendrons, avec sa grâce, à parler et agir comme lui et à vouloir ce qu'il veut.

Il faut insister là-dessus, Philothée car vous pouvez me croire, nous ne pouvons aller à Dieu le Père que par cette porte (Jn 14,6). [...] Nous ne saurions contempler ici-bas la Divinité si elle ne s'était pas unie à la sainte humanité du Sauveur. Il n'est pas de thème qui convienne mieux à notre méditation ordinaire que sa vie et sa mort, pas de plus profitable, de plus nourrissant pour notre âme. [...]

3. Consacrez-y chaque jour une heure, si possible au début de votre matinée, parce que vous aurez votre esprit moins occupé et plus frais après le repos de la nuit. [...]

4. Si vous le pouvez, faites cet exercice dans l'église silencieuse, où vous ne serez pas dérangée. [...]

5. Commencez toujours par vous mettre en présence de Dieu [...]. Tenez cette règle sans exception, et vous verrez combien elle vous sera profitable.

6. Je vous suggère de réciter le *Pater*, l'*Ave Maria* et le *Credo* [...]. Efforcez-vous en les récitant, de graver leur sens admirable dans votre esprit et de faire vôtres les demandes qu'elles expriment. Ne vous pressez pas d'en dire un grand nombre ; appliquez-vous plutôt à les réciter avec le cœur. [...]

7. Le chapelet est une prière très utile, pourvu que vous le disiez comme il convient. Pour cela, aidez-vous de quelque petit livre qui enseigne la façon de le réciter. Il est bon aussi de dire les litanies de Notre Seigneur, de Notre Dame et des Saints, et toutes les autres prières vocales qui sont dans les

Manuels approuvés. Toutefois, si vous avez le don de l'oraison mentale, donnez-lui toujours la priorité. [...]

8. Si en priant vocalement, vous sentez votre cœur porté à l'oraison intérieure ou mentale, ne refusez pas d'y aller, mais laissez votre esprit aller tout doucement de ce côté-là. Ne vous souciez pas de n'avoir pas achevé les prières vocales que vous vous étiez fixées, car la prière mentale que vous aurez faite à la place est plus agréable à Dieu et plus utile à votre âme. [...]

9. S'il advenait, quelle qu'en soit la cause, que vous n'ayez pas pu prier de la matinée (ce que vous devez éviter autant qu'il vous est possible), essayez de le faire l'après-midi, à une heure éloignée du repas car vous risqueriez de vous assoupir. Et s'il arrivait que vous n'ayez pas pu faire oraison de toute la journée, réparez cela par des invocations lancées fréquemment et rapidement au cours de la journée, ou par une lecture spirituelle ; et faites quelque pénitence pour que cet accident ne s'incruste pas. Après quoi prenez la ferme résolution de vous remettre à l'oraison dès le lendemain.

Questions :

- Quelle est ma règle de prière quotidienne (heure, forme, durée...) ?
- Y a-t-il une place pour la prière d'oraison (longue et silencieuse) ?
- Est-ce que je médite souvent sur la vie du Christ pour m'aider à prier ? Est-ce que je me sens proche de lui ?

Prière : Seigneur Jésus, donne-moi le goût de la prière, la force de la vivre avec fidélité au quotidien. Je veux pendant ce carême reposer les fondations d'une vie de prière profonde et régulière. Je veux contempler ta vie en ce monde pour m'y conformer de toutes mes forces.

Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.

Vendredi 3 mars

II,II. Premier point d'une méthode pour la méditation : se mettre en présence de Dieu

Vous ne savez peut être pas, Philothée, comment il faut faire l'oraison mentale [...].

La préparation consiste en deux points, dont le premier est de se mettre en la présence de Dieu, et le second, d'invoquer son assistance. Pour vous mettre en présence de Dieu, je vous propose quatre principaux moyens, que vous pouvez utiliser tout de suite.

Le premier consiste à **prendre conscience que Dieu est partout**, qu'il n'est pas un lieu ni une chose en ce monde où il ne soit vraiment présent. Où que les oiseaux volent, ils rencontrent l'air : où que nous soyons, Dieu est présent. Tout le monde sait cela mais bien peu y prêtent attention. Les aveugles avertis de la présence d'un prince, et bien qu'ils ne le voient pas, se tiennent respectueusement. Mais comme ils ne le voient pas, ils oublient facilement sa présence et en relâchent d'autant leur maintien. Hélas ! Philothée, nous ne voyons pas Dieu et pourtant, il est là. [...] C'est pourquoi avant l'oraison, il faut toujours provoquer notre âme à prendre conscience de cette présence de Dieu. [...] Lorsque vous venez à la prière, il faut donc dire de tout cœur à votre cœur : ô mon cœur, mon cœur, Dieu est vraiment là !

Le second moyen pour se mettre en cette présence sacrée, c'est de **penser que Dieu est non seulement dans le lieu où vous êtes, mais qu'il l'est plus particulièrement dans votre cœur et au fond de votre esprit**, qu'il vivifie et anime de sa divine présence. Il est là comme le cœur de votre cœur et l'esprit de votre esprit. L'âme est présente en toutes les parties du corps. Elle réside cependant d'une manière spéciale dans le cœur. De même, Dieu est présent partout, mais il l'est d'une manière spéciale à votre esprit. [...] Considérant cette vérité, vous suscitez en votre cœur une profonde révérence à l'égard de Dieu, puisqu'il lui est si intimement présent.

Le troisième moyen consiste à **considérer notre Sauveur**. Du haut du ciel, avec son humanité, il regarde tous les hommes du monde, et spécialement les Chrétiens qui sont ses enfants, et plus spécialement encore ceux qui sont en prière. Il regarde leurs actions et comportements. [...] C'est ainsi que saint Etienne le vit au moment de son martyre (Ac 7,55). Si bien que nous pouvons dire avec l'Épouse du Cantique: *Le voilà derrière la paroi, voyant par les fenêtres, regardant par les treillis* (Ct 2,9).

La quatrième façon consiste à **se servir de la simple imagination**, nous représentant le Sauveur en son humanité sacrée, comme s'il était auprès de nous, comme nous le ferions d'un ami : je me l'imagine qui fait ceci et cela, il me semble que je le vois, etc. Et si le très Saint Sacrement est là, alors cette présence est réelle et non seulement imaginaire. Les espèces du pain et du vin sont comme une tapisserie derrière laquelle notre Seigneur réellement présent nous voit et nous observe bien que nous, nous ne le voyions pas selon sa forme réelle.

Vous vous servirez donc de l'un de ces quatre moyens pour mettre votre âme en présence de Dieu. Il ne faut pas les employer tous ensemble, mais seulement un à la fois, et cela brièvement et simplement.

Questions :

- Est-ce que je fais l'effort de faire oraison quotidiennement, de demeurer en silence avec le Seigneur un long moment ?
- Est-ce que je fais l'effort de penser souvent à sa présence auprès de moi ? en moi ?
- Est-ce que ma connaissance de l'évangile est suffisante pour vivre facilement et fréquemment dans l'intimité du Seigneur ?

Prière : Seigneur, je me tourne vers toi car tu es là. Tu es là avant que je prenne conscience que tu es là et je ne veux pas vivre sans toi, loin de toi. Donne-moi la grâce de ne jamais oublier que c'est toi qui nous donne tout, toi qui me donnes la vie.

Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.

Samedi 4 mars

II, XIII. Les aspirations du cœur, oraisons jaculatoires et les bonnes pensées

[...] Aspirez souvent à Dieu, Philothée, par des courts mais ardents élans de votre cœur : admirez sa beauté, invoquez son aide, jetez-vous en esprit au pied de la Croix, adorez sa bonté, interrogez-le souvent sur votre salut, donnez-lui votre âme mille fois par jour, fixez vos yeux intérieurs sur sa douceur, tendez-lui la main comme un petit enfant a son père afin qu'il vous conduise, respirez-le comme un bouquet délicieux que vous mettriez sur votre sein ; plantez-le en votre âme comme un étendard, et faites mille sortes de choses avec votre cœur pour faire jaillir en vous un amour passionné et tendre pour votre divin Epoux.

On appelle ces prières des « oraisons jaculatoires ». [...]

Philothée, si notre esprit vit habituellement dans la familiarité et l'intimité de Dieu, il sera comme parfumé de toutes ses perfections car il peut se glisser dans toutes nos affaires et occupations, sans aucunement les incommoder, d'autant que, soit en nous recueillant, soit par quelques invocations lancées vers Dieu comme autant de jets d'amour de notre cœur, nous ne faisons là que de courtes suspensions d'activité qui, non seulement ne nuisent en rien à l'accomplissement de nos tâches, mais au contraire les favorisent. Pour réjouir son cœur et rafraîchir sa bouche, le pèlerin s'arrête bien quelques instants pour boire un peu de vin. Il n'interrompt pas pour autant son voyage. Il reprend ainsi des forces, marchera plus vite, et arrivera plus tôt. [...]

A mon avis, ne vous astreignez pas à des paroles toutes faites. De bouche ou de cœur, dites celles que l'amour vous suggère dans l'instant. [...]

Les amoureux qui aiment d'un amour humain ne cessent de penser à la personne qu'ils aiment ; pour elle, leur cœur déborde et leur bouche est remplie de louanges ; en son absence, toute occasion est bonne pour lui écrire et exprimer leur passion. [...] Ainsi, ceux qui aiment Dieu ne peuvent cesser de penser à lui, de respirer pour lui, d'aspirer à lui, de parler de lui. [...] Toutes les choses de ce monde, en un langage silencieux mais fort intelligible, les confirment en leur amour et suscitent en eux d'heureuses pensées qui engendrent à leur tour de grands désirs et de grands élans vers leur Dieu. [...] Malheureux ceux qui détournent les créatures de leur Créateur pour les faire servir au péché. Mais bienheureux ceux qui font servir les créatures à la gloire du Créateur, et leur néant à l'honneur de la vérité. [...] Or, c'est dans cette forme de prière, et dans l'habitude de vous retirer souvent en vous-

même que git la pratique essentielle de la vie spirituelle. Elle peut suppléer l'insuffisance de toutes les autres formes de prière, mais si elle fait défaut, rien ne pourra la remplacer. Sans elle, pas de vie contemplative, par conséquent pas de vie active non plus. Sans elle, le repos n'est qu'oisiveté et le travail, agitation. C'est pourquoi je vous conjure de vous engager dans cette pratique de tout votre cœur et de ne pas l'abandonner.

Questions :

- Est-ce que je tourne régulièrement mon cœur et mon esprit vers Dieu ?
- Est-ce que je reconnais dans la nature les traces de l'action du Créateur ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour cultiver cette attention à Dieu dans les petites choses du quotidien ?

Prière : Seigneur, rends-moi attentif à ta présence dans toute ma vie, dans toutes mes activités. Fais-moi voir la beauté de ta Création et remonter sans cesse par elle jusqu'à toi.

Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.

Dimanche 5 mars – 2^{ème} dimanche de Carême

II, XIV. La très Sainte Messe et comment il faut y participer

1. Je ne vous ai pas encore parlé du soleil des exercices spirituels, qui est le très saint, très sacré et très souverain sacrifice et sacrement de la Messe, centre de la religion chrétienne, cœur de la dévotion, âme de toute piété, mystère ineffable, abîme de la charité divine, par lequel Dieu s'unit réellement à nous, nous communique ses grâces et ses faveurs avec magnificence.

2. La prière faite en union avec ce divin Sacrifice a une force indicible, de sorte que par lui, Philothée, l'âme reçoit en abondance les faveurs divines. [...]

3. [...] Comme le dit saint Jean Chrysostome, les anges sont toujours là en grand nombre pour honorer ce saint mystère. Lorsque nous nous trouvons avec eux et en communion d'intention, nous ne pouvons qu'en être heureusement influencés. Les chœurs de l'Eglise triomphante et ceux de l'Eglise militante sont là, qui s'unissent à Notre Seigneur en cet acte divin. Avec lui, en lui, par lui, ils ravissent le cœur du Père et nous obtiennent sa miséricorde. Quel bonheur pour une âme de participer de tout son cœur à un bien si précieux et si désirable !

[...]

5. Voici comment il convient d'entendre la sainte Messe [...].

1. Jusqu'à ce que le prêtre soit monté à l'autel, faites avec lui la préparation : mettez-vous en présence de Dieu, reconnaissez votre péché, et demandez-en pardon.

2. Entre le moment où le prêtre est monté à l'autel jusqu'à la lecture de l'évangile, adorez la venue et la vie de Notre Seigneur en ce monde, d'une façon générale, simplement.

3. De l'évangile jusqu'au *Credo* inclus, pensez à l'enseignement du Sauveur ; dites-lui que vous voulez vivre et mourir dans la foi et dans l'obéissance à sa Parole, en union avec la sainte Eglise catholique.

1. Du *Credo* jusqu'au *Pater*, unissez-vous à la Passion et à la mort de notre Rédempteur, qui sont substantiellement et actuellement représentés en ce saint sacrifice. Avec le prêtre et tout le peuple, offrez-le au Père pour sa gloire et pour notre salut.

5. Du *Pater* jusqu'à la communion, exprimez les mille désirs de votre cœur, souhaitez ardemment être unie à notre Sauveur d'un amour éternel.

6. A partir de la communion, remerciez le Seigneur de son Incarnation, de sa vie, de sa mort, de l'amour qu'il nous témoigne en ce saint sacrifice. Par ce même sacrifice, vous le prierez pour vous, pour vos parents, pour vos amis, pour l'Eglise. Vous recevrez avec humilité et foi la bénédiction que Notre Seigneur vous donnera par l'entremise de son prêtre. [...]

Questions :

- Quelle place a la messe dans ma vie chrétienne ?
- Comment est-ce que je la prépare (lectures de la messe lues à l'avance, arrivée en avance, recueillement au début, confession,...) ?
- Comment est-ce que je la vis ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour mieux honorer la venue du Seigneur dans sa Parole et son Eucharistie ?

Prière : Seigneur, donne-moi la grâce de vivre toujours la messe de tout mon cœur et de m'unir à ton sacrifice, de ne jamais m'y habituer au point de perdre de vue sa grandeur.

Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.