

*Livret*  
*pour le temps du Carême*  
**Année 2023**

**Septième semaine (semaine sainte) :**

*Lundi 3 avril au dimanche 9 avril (de Pâques)*



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

**Paroisse saint Albert le Grand**

## Lundi 3 avril

### ***IV,II. Qu'il faut avoir bon courage***

Bien que belle, la lumière éblouit nos yeux lorsque nous sommes demeurés dans l'obscurité. Il faut du temps pour se faire à un nouveau pays, si accueillants qu'en soient les habitants. Il se peut donc, ma chère Philothée, que votre changement de vie provoque en vous quelques troubles ; que cet adieu que vous avez dit au monde et à ses fadaïses vous laisse quelque relent de tristesse et de découragement. Si cela était, prenez patience, je vous prie. Ce ne sera rien. Seulement un peu de désappointement devant la nouveauté des choses. Passé cette étape, vous recevrez mille consolations. Au début, vous serez peut-être triste d'abandonner la séduction que, du temps de vos vanités, vous exerciez sur les fous qui vous manquent aujourd'hui. Mais la gloire éternelle que Dieu ne manquera pas de vous donner, voudriez-vous la perdre ? Le souvenir des choses vaines de votre passé, le charme que vous y trouviez, tout cela viendra peut-être caresser votre cœur et tenter de le faire se retourner. Mais auriez-vous l'inconscience de renoncer à une éternité de bonheur pour des illusions si trompeuses ? Croyez-moi, si vous persévérez, vous ne tarderez pas à ressentir en votre cœur des joies si douces, si délicieuses, si agréables, que vous reconnaîtrez qu'en comparaison le monde n'est qu'amertume ; et qu'un seul jour passé dans l'amitié du Seigneur vaut mieux que mille années de vie mondaine (cf. Ps 83,11).

Certes, vous voyez bien que la montagne de la perfection chrétienne est très haute. Mon Dieu, dites-vous, comment pourrai-je la gravir ? Courage, donc, Philothée ! Quand les petites abeilles commencent à prendre forme, on les appelle nymphes. Elles ne sont capables de voler ni sur les montagnes, ni sur les collines, ni même sur les fleurs ; mais, peu à peu, se nourrissant du miel que leurs mères leur ont préparé, ces petites nymphes prennent des ailes, se fortifient, de telle sorte qu'un jour, à leur tour, elles peuvent aller butiner dans la campagne alentour. Il est vrai que nous sommes encore de petites abeilles en matière de vie spirituelle ; et bien que nous le désirions, nous ne saurions accéder à la cime de la perfection chrétienne. Mais nous aussi, par nos désirs et nos résolutions, nous prenons forme et nos ailes commencent à poindre. Nous sommes donc fondés à espérer qu'un jour nous volerons. En attendant, nourrissons-nous du miel que les maîtres spirituels nous ont légué ; et prions Dieu qu'il nous donne, comme le dit le psaume, des ailes comme à la colombe afin que non seulement nous puissions voler en ce temps de la terre, mais aussi nous reposer dans l'éternité de la vie future (Ps 54,7).

### **Questions :**

- Est-ce que je lutte contre la tentation de chercher des consolations en cas de sécheresse spirituelle ?
- Qu'est-ce qui me donne du courage pour persévérer dans la prière, dans la fidélité à Dieu et à ses commandements ?
- Où est-ce que je peux puiser pour nourrir régulièrement ma vie spirituelle (chez quel auteur) ?

### **Prière :**

Seigneur alors que nous entrons dans la semaine sainte, aide-moi à tenir ferme dans la volonté de te suivre jusque dans ta Passion. Donne-moi le courage de ne pas reculer devant l'épreuve de la purification que j'ai à vivre pour te suivre.

*Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.*

## Mardi 4 avril

### ***IV,III. A propos des tentations. Sentir n'est pas consentir.***

Imaginez, chère Philothée, une jeune princesse, très aimée de son époux. Un infâme séducteur, dans le dessein de la détourner et de souiller le lit conjugal, lui envoie un messenger afin de traiter avec elle de son malheureux projet. D'abord, le messenger expose à cette princesse l'intention de son maître ; ensuite, la princesse agréa l'envoyé et sa proposition, ou les repousse ; enfin, elle consent ou elle refuse. Ainsi font Satan, le monde, et l'humaine faiblesse. Lorsqu'ils voient qu'une âme est unie au Fils de Dieu, ils lui suggèrent ou lui envoient des tentations : d'abord, le péché lui est proposé ;

ensuite, soit elle s'y complaît, soit elle le rejette ; enfin, soit elle y consent, soit elle le refuse, - trois paliers par lesquels l'âme descend jusqu'au péché : la tentation, la délectation, le consentement. Bien que ces trois paliers ne soient pas repérables en toutes sortes de péchés, il n'empêche qu'il en va bien ainsi pour les plus graves et les plus conséquents.

Ce n'est pas la tentation de quelque péché que ce soit, - devrait-elle durer toute une vie -, qui pourrait faire que nous déplaisions à Dieu, dès lors que nous ne nous y complaisons pas, et que nous n'y consentons pas. La raison en est que la tentation ne vient pas de nous : nous la subissons ; et puisque nous n'y prenons aucun plaisir, nous n'en portons aucune culpabilité. Saint Paul subit longtemps les tentations de la chair. Bien loin que cela déplaise à Dieu, Dieu en était glorifié. [...]

Il faut donc être très courageuse, Philothée, au milieu des tentations. Si elles vous déplaisent, c'est que vous n'êtes pas vaincue. Voilà toute la différence entre sentir et consentir. Vous pouvez les sentir alors qu'elles vous déplaisent ; mais vous ne sauriez y consentir sans qu'elles vous plaisent. Simplement parce que le plaisir éprouvé dans la tentation est ordinairement la pente qui conduit au consentement. Que les ennemis de notre salut nous présentent toutes sortes d'appâts, qu'ils nous fassent toutes les propositions qu'ils voudront, - rien de tout cela ne franchira la porte de notre cœur. Tant que nous resterons fermes dans la décision de ne pas nous y complaire, il sera impossible que nous déplaisions à Dieu. [...] Mais il n'est pas toujours au pouvoir de l'âme de cesser de sentir la tentation, bien qu'il soit toujours en son pouvoir de n'y point consentir. Si longtemps que dure la tentation, elle ne saurait nous nuire tant qu'elle nous est désagréable. [...]

Avez-vous déjà vu, Philothée, un grand brasier couvert de cendres ? Quand on vient, dix ou douze heures plus tard y chercher du feu, on n'en trouve qu'un peu, au milieu du foyer. Encore est-il difficile de le trouver. Il y était néanmoins, et avec ce feu on peut allumer tous les autres charbons déjà éteints. Il en va de même de la charité, en quoi consiste notre vie spirituelle : lorsque nous sommes agités de grandes tentations, la délectation qui en procède dans la partie inférieure semble couvrir de cendres toute l'âme et réduire à peu de chose l'amour de Dieu car il n'est plus présent qu'au milieu du cœur, au fin fond de l'esprit. On doute même qu'il y soit encore, et l'on a bien de la peine à l'y trouver. Il y est pourtant, il y est vraiment, puisqu'en dépit du trouble ou l'âme et le corps sont jetés, nous sommes résolus à ne point consentir au péché, ni à acquiescer à la tentation. Même si la tentation plaisait à l'homme extérieur, mais qu'elle déplaisait à l'homme intérieur ; même si la volonté en était encerclée, mais qu'elle n'en était pas pénétrée, - du moment que la délectation est involontaire, elle ne saurait être péché.

### **Questions :**

- Est-ce qu'il m'arrive d'être troublé par des tentations ? d'en éprouver de la culpabilité ?
- Est-ce que je suis capable de distinguer la tentation du consentement pour repousser la tentation et garder la paix ?
- Est-ce que je crois que je peux vaincre toute tentation par la grâce de Dieu ?

### **Prière :**

Seigneur, donne-moi de distinguer toujours la tentation du péché, pour ne pas me laisser piéger par la culpabilité et rejeter tout mal dans ma vie. Apprends-moi à revenir à toi sans cesse, au plus profond de mon être, là où les tentations n'ont plus aucun pouvoir.

*Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.*

## **Mercredi 5 avril**

### ***IV, VII. Remèdes aux grandes tentations***

Dès que vous sentez poindre en vous quelque tentation, imitez les petits enfants : dès que, dans la campagne, ils aperçoivent un loup ou un ours, ils se précipitent dans les bras de leurs parents, ou les appellent à leur secours. Recourez de même à Dieu ; criez vers lui, appelez-en à sa miséricorde. C'est le remède que lui-même nous enseigne : *Priez afin que vous n'entriez pas en tentation* (Mt 26,41).

Si vous voyez que la tentation persiste ou grandit, courez en esprit vers la sainte Croix et embrassez-là, comme si vous voyiez Jésus crucifié devant vous. Dites-lui votre ferme volonté de ne pas céder à la tentation, demandez-lui de venir à votre aide ; et tant que la tentation durera, redites-lui que vous ne voulez pas y consentir. Mais en disant cela, ne dévisagez pas la tentation, ne regardez que Notre Seigneur. Car si vous examinez la tentation, surtout si elle est forte, elle pourrait en venir à ébranler votre courage.

Fixez votre esprit sur quelques bonnes choses à faire, de telle sorte que vous en soyez tout occupée. Les tentations et les suggestions mauvaises s'en trouveront chassées.

Mais le souverain remède contre toutes les tentations, les grandes comme les petites, c'est de s'en ouvrir à son directeur spirituel. Faites-lui part des suggestions, des sentiments, des penchants, qui occupent votre cœur. Car notez bien ceci : la première chose que le malin cherche quand il veut séduire une âme, c'est son silence. Comme ceux qui veulent séduire les femmes ou les jeunes filles, et qui, tout de suite, leur défendent d'en dire quoi que ce soit à leur père ou à leur mari. Tandis que Dieu, lui, demande que les inspirations qu'il met dans les cœurs soient d'abord soumises aux supérieurs et à ceux qui nous conduisent.

Mais si, après tout cela, la tentation s'obstine à nous persécuter, nous n'avons rien d'autre à faire que de nous obstiner nous aussi, et de protester que nous ne voulons point y consentir. On ne peut pas marier une jeune fille qui s'y refuse. De même, si troublée qu'elle soit, une âme qui dit non à la tentation ne saurait être vaincue par elle.

N'entrez pas en discussion avec votre ennemi, ne lui dites aucune parole, sinon celle que Notre-Seigneur lui répondit et par laquelle il le confondit : *Arrière, Satan, tu adoreras le Seigneur ton Dieu et lui seul serviras* (Mt 4, 10). Une épouse fidèle ne doit pas répondre un seul mot à qui lui propose quelque chose de déshonnête. [...] Ainsi fera une âme qui cherche Dieu. Elle ne perdra pas son temps à argumenter ni à discuter, mais elle se tournera vers Jésus-Christ son Epoux, lui redira aussitôt sa ferme volonté de lui rester fidèle et de n'appartenir qu'à lui.

### **Questions :**

- Est-ce que j'ai l'habitude de combattre les tentations en recourant au Seigneur dans la prière ? en considérant sa Passion ? la Vierge Marie ? en faisant diversion par des actes de charité ?
- Est-ce que je prends humblement conseil pour mieux vivre mes combats spirituels ?
- Est-ce que je suis fermement résolu à ne pas pécher et à me battre vigoureusement pour cela ?

### **Prière :**

Seigneur, apprends-moi à ne jamais donner d'importance au tentateur mais à chercher toujours le moyen de me détourner de lui au moyen des choses saintes. Donne-moi de discerner en tout temps les secours qui me correspondent et la force d'y recourir.

*Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.*

## **Jeudi 6 avril – Jeudi Saint**

### ***IV,XI. L'inquiétude***

L'inquiétude n'est pas une tentation parmi d'autres. Elle est elle-même source d'autres tentations. [...] Si c'est pour l'amour de Dieu que l'âme cherche à se délivrer de son mal, elle en cherchera les moyens avec douceur, humilité, et patience. Elle attendra sa délivrance de la providence de Dieu, plus que de ses propres efforts. Mais si c'est pour l'amour d'elle-même, alors elle s'agitiera, se démènera, comme si le bien qu'elle cherche dépendait d'elle plus que de Dieu. Je ne dis pas qu'elle pense vraiment cela ; mais elle agit tout comme.

Si elle ne trouve pas aussitôt ce qu'elle désire, elle en est tout inquiète, elle s'impatiente, - ce qui non seulement ne résout rien mais aggrave encore son mal. Elle est saisie d'angoisse. Et dans sa détresse, elle en vient à perdre ses forces et son courage jusqu'à désespérer de trouver jamais le remède à son mal. Vous voyez que la tristesse, normale en ses débuts, peut devenir excessive, et par là dangereuse.

L'inquiétude est le plus grand mal qui puisse advenir à l'âme, hormis le péché. Car, comme un Etat ruiné par les troubles et les séditions internes devient incapable de résister aux ennemis extérieurs, ainsi notre cœur, quand il est troublé et inquiet, finit par perdre les vertus qu'il avait acquises, et ne plus pouvoir résister aux tentations de l'ennemi. [...]

L'inquiétude naît du désir déréglé d'être délivré du mal que l'on éprouve, ou d'acquérir le bien que l'on espère. Et néanmoins rien n'empire davantage le mal et ne nous éloigne davantage du bien que l'inquiétude et l'agitation. Les oiseaux pris au piège ne peuvent s'en dégager, parce qu'ils se débattent trop, et plus ils se débattent, plus ils s'enlacent. Donc, quand vous voulez être délivrée de quelque mal ou parvenir à quelque bien, commencez d'abord par calmer votre esprit et modérer votre volonté ; puis examinez paisiblement les choses ; enfin, doucement, lentement, avec ordre, mettez en œuvre les moyens qui conviennent le mieux au but que vous poursuivez. [...] Examinez chaque soir et chaque matin si c'est bien vous qui commandez à votre cœur, ou bien s'il s'est échappé pour s'engager dans quelque sentiment déréglé : amour, haine, envie, jalousie, peur, ou joie mauvaise. S'il s'y est égaré, cherchez-le vite, et ramenez-le doucement à Dieu. Remettez entre ses mains tout ce qui vous fait souffrir, et confiez-lui vos désirs, dans l'obéissance à sa volonté. [...]

Pour petit qu'il soit, ne permettez à aucun de vos désirs de vous inquiéter. Sinon, les plus grands trouveraient ensuite en vous un cœur facilement porté au trouble et à l'agitation. Quand vous sentirez poindre l'inquiétude, recommandez-vous à Dieu, et prenez la résolution de ne rien faire avant que l'inquiétude ne soit totalement passée. A moins qu'il ne s'agisse d'une chose qui ne peut être différée. Dans ce cas, calmement, autant qu'il vous sera possible, faites effort pour tempérer votre désir, et agissez raisonnablement.

Si vous pouvez confier votre inquiétude à celui qui conduit votre âme ou à un ami qui partage votre foi et en qui vous avez confiance, vous en serez apaisée. La confiance qui nous faisons de nos souffrances intérieures agit sur notre âme comme la saignée sur le corps lorsqu'il est enfiévré : c'est le remède des remèdes.

### **Questions :**

- Est-ce que je lutte contre l'inquiétude ?
- Est-ce que j'arrive à me raisonner tout seul pour mettre une certaine distance raisonnable par rapport à ce qui m'inquiète ? Est-ce que je sais demander conseil à quelqu'un pour m'y aider ?
- Est-ce que je travaille quotidiennement à remettre ma vie dans les mains de Dieu avec confiance ?

### **Prière :**

Seigneur, je veux prendre aujourd'hui la résolution de ne m'inquiéter de rien et de m'en remettre à toi pour toutes les affaires de ma vie. Quelles que soient les épreuves que j'ai à affronter, je choisis de mettre en toi ma confiance pour demeurer toujours dans ta paix.

*Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.*

## **Vendredi 7 avril – Vendredi Saint**

### ***IV, XIV. La sécheresse spirituelle***

Ce beau temps des consolations, si agréable, ne durera pas toujours. Il adviendra que vous serez à ce point privée de tout sentiment de piété, qu'il vous semblera que votre âme est devenue une terre déserte et stérile, où il n'y a plus ni sentier ni chemin où trouver Dieu, et que les sécheresses, ayant tari les eaux de la grâce, l'ont totalement réduite en friche (Ps 62,2). Hélas ! Qu'elle est digne de compassion l'âme qui est en cet état, surtout si le mal est intense ! Car alors, comme David, elle se nourrit de larmes jour et nuit, tandis que, par mille imaginations, l'ennemi cherche à la désespérer et se moque d'elle en lui disant : ah, pauvrete, où est-il ton Dieu ? (Ps 41,4) Par quel chemin penses-tu le trouver ? Qui te rendra la joie d'être en sa grâce ?

Que ferez-vous donc alors, Philothée ? Cherchez d'abord d'où vient le mal, car nous sommes souvent la cause de nos stérilités et de nos sécheresses.

1. Dieu nous ôte les consolations quand nous nous y complaisons vainement et que nous souffrons de l'orgueil.
2. Quand, par négligence, nous ne recueillons pas, en leur temps, les joies de l'amour de Dieu, il les écarte en châtement de notre paresse.
3. Parfois nous sommes couchés dans le lit des satisfactions sensuelles et des plaisirs qui passent. [...] L'époux de nos âmes frappe à la porte de notre cœur ; il nous suggère de nous remettre à nos exercices spirituels, mais nous tergiversons : il nous déplaît de quitter nos futilités, de laisser là nos faux plaisirs. C'est pourquoi il s'en va et nous laisse en notre état. Et quand nous repartons à sa recherche, nous ne le trouvons plus qu'avec beaucoup de peine.
4. Le manque de loyauté dans les confessions ou dans les entretiens avec son directeur spirituel engendre les sécheresses et les stérilités de l'âme.
5. Vous vous êtes rassasiée des satisfactions du monde, est-il surprenant que les délices spirituelles vous soient en dégoût ?
6. Avez-vous bien fait fructifier les consolations reçues ? Vous en aurez donc de nouvelles, car à *celui qui a, on donnera davantage ; et à celui qui n'a pas ce qu'on lui a donné, mais qui l'a perdu par sa faute, on lui ôtera même ce qu'il n'a pas* (Lc 1,53). C'est-à-dire qu'on le privera des grâces qui lui étaient préparées. [...]

Examinons notre conscience et voyons s'il n'y a pas en nous l'une ou l'autre de ces défaillances. [...] Si après avoir loyalement considéré notre conduite, nous trouvons effectivement en nous la cause de notre mal, - alors rendons grâces à Dieu. Car le mal est à moitié guéri quand la cause est découverte. Si, au contraire, vous ne voyez rien de particulier qui ait pu causer cette sécheresse, [...] faites ce que je vais vous dire :

1. Humiliez-vous devant Dieu ; reconnaissez que vous n'êtes que misère et néant. Hélas ! réduite à moi-même, qui suis-je ? Pas autre chose, Seigneur, qu'une terre de sécheresse, craquelée de toutes parts, assoiffée de la pluie du ciel, tandis que le vent la balaie et la réduit en poussière.
2. Implorez Dieu, demandez-lui de vous donner sa joie : *Mon Père, s'il est possible, éloignez de moi ce calice* (Mt 26,39 ; Lc 22,42).
3. Ouvrez franchement votre cœur à votre confesseur. [...] Et recevez avec humilité et simplicité les conseils qu'il vous donnera. [...]
4. Mais, après tout cela, rien n'est plus utile, rien ne porte plus de fruits, lorsqu'on se trouve dans un état de sécheresse spirituelle, que de ne point s'entêter dans le désir d'en être délivré. Je ne dis pas que l'on ne doive pas souhaiter en être délivré. Je dis de ne pas s'y entêter. Remettons entre les mains de la Providence afin que, s'il le voulait, Dieu puisse se servir de nous tandis que nous sommes en ces terres désertiques, parmi les buissons desséchés. Dans ces moments-là, disons-lui : *O Père, s'il est possible, éloignez de moi ce calice ; mais ajoutons de tout notre cœur : Toutefois, non pas ma volonté, mais la vôtre* (Mt 26,39 ; Lc 22,42). Demeurons dans ces sentiments, en toute quiétude, autant qu'il se peut. Car Dieu, nous voyant en cette sainte indifférence, nous consolera de sa grâce. [...]
5. Pour finir, Philothée, disons ceci : au milieu de toutes nos sécheresses et stérilités, ne perdons jamais courage : attendons patiemment le retour des consolations, sans rien changer de notre manière de vivre ; n'abandonnons aucun de nos exercices spirituels, et même, s'il est possible, multiplions nos bonnes œuvres. [...] Si nous ne pouvons pas lui présenter un cœur embaumé de consolations, présentons-lui un cœur tout sec, pourvu que le cœur qui s'offre soit fermement décidé à l'aimer sans réserve. [...] Quand l'âme est au beau printemps des consolations spirituelles, elle les amasse et en jouit, elle produit donc beaucoup moins de bonnes œuvres. Mais, au contraire, plus elle s'en voit privée, plus elle est dans les désolations spirituelles, plus elle produit à l'extérieur des œuvres solides et à l'intérieur de vraies vertus : la patience, l'humilité, la mort à soi-même, l'abandon et le renoncement à tout amour-propre.

C'est donc une grave erreur que l'on trouve chez beaucoup [...] de croire que le service de Dieu que nous faisons sans goût, sans élan, sans sentiments, soit moins agréable à la Majesté divine. [...] Ainsi nos œuvres nous plaisent davantage lorsqu'elles sont portées par l'élan de notre sensibilité ; mais

accomplies dans la sécheresse et la stérilité, elles ont bien plus de parfum et de prix aux yeux de Dieu. Oui, chère Philothée, car, au temps de la sécheresse, nous servons Dieu par pure volonté. [...] Moins il entre de recherche de nous-mêmes dans la poursuite des vertus, plus l'amour de Dieu y reluit.

### **Questions :**

- Suis-je fidèle à chercher Dieu au quotidien en lui donnant du temps et en nourrissant ma prière de lectures spirituelles ?
- Est-ce que je sais rester fidèle au Seigneur dans la sécheresse comme dans la consolation ?
- Est-ce que je crois qu'une prière aride mais persévérante a un prix particulier aux yeux de Dieu, qu'elle est source de grandes grâces ?

### **Prière :**

Seigneur je te demande la grâce de ne pas rechercher les consolations dans la prière mais d'apprendre à y demeurer par amour pour toi seul. Fais de ma prière un acte d'offrande, un acte d'amour capable de te plaire.

*Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.*

## **Samedi 8 avril – Samedi Saint**

### ***IV,XII. La tristesse***

*La tristesse qui est selon Dieu, dit saint Paul, opère la pénitence pour le salut ; la tristesse du monde opère la mort (2 Co 7,10).* La tristesse peut donc être bonne ou mauvaise, selon les effets qu'elle produit. Il est vrai que ces effets sont plus souvent mauvais que bons. De bons, il n'en est que deux : l'appel à la miséricorde et le repentir. Mais de mauvais, il en est six : l'angoisse, la paresse, l'indignation, la jalousie, l'envie, l'impatience. [...]

L'ennemi se sert de la tristesse pour assaillir les bons de ses tentations. De même qu'il s'efforce de faire se réjouir les mauvais de leurs péchés, il tâche d'attrister les bons de leurs bonnes œuvres. Il ne peut en effet susciter le mal qu'en le faisant trouver agréable ; il ne peut détourner du bien qu'en le faisant trouver désagréable. Le malin aime la tristesse et la mélancolie parce que lui-même est triste et mélancolique, et le sera éternellement ; il voudrait donc que chacun fût comme lui.

La mauvaise tristesse jette l'âme dans le trouble, l'inquiétude, et les peurs irraisonnées ; elle dégoûte de l'oraison, assoupit l'esprit, ou l'accable ; elle désoriente l'âme ; elle la paralyse en ses jugements, comme en ses décisions et en son courage. Bref, elle ressemble à un dur hiver qui dérobe à la terre toute sa beauté et engourdit tous les animaux. Elle prive l'âme de toute paix, et engourdit ses facultés. Si jamais vous étiez atteinte, Philothée, de cette mauvaise tristesse, prenez les remèdes suivants : Quelqu'un est-il triste, dit saint Jacques, qu'il prie (Jc 5,13) ; la prière est un souverain remède, car elle immerge l'esprit en Dieu, Dieu qui est notre unique joie et notre unique consolation. [...]

Ne vous laissez pas glisser sur la pente de la tristesse. Résistez-lui avec force. Et même si ce que vous êtes en train de faire à ce moment-là vous paraît marqué de froideur, de lâcheté, de lassitude, surtout ne cessez pas de le faire. Car l'ennemi, qui attend toujours que nous nous découragions, voyant que nous continuons d'accomplir nos bonnes œuvres – d'autant plus méritoires qu'elles nous demandent plus d'efforts – cessera de nous affliger.

Chantez des cantiques, car par ce moyen, le malin a souvent cessé ses entreprises. [...]

Il est bon de se livrer à des activités extérieures. Qu'elles soient le plus diversifiées que vous pourrez. Elles détourneront l'âme de ce qui l'attriste. [...]

Faites des actes de piété, même si vous n'en avez pas l'attrait, comme d'embrasser l'image du crucifix, de la serrer sur votre cœur, de baisiez ses mains et ses pieds, en élevant vos mains et vos yeux vers le ciel, en priant Dieu avec des paroles d'amour et de confiance. [...]

La pénitence extérieure suscite la consolation intérieure. [...] La pratique de la sainte Communion est excellente ; car ce *pain venu du ciel affermit le cœur* (Ps 103, 15) et réjouit l'esprit.

### **Questions :**

- Est-ce que je sais reconnaître quand la tristesse est mauvaise en moi pour la combattre ?
- Est-ce que je sais me tourner vers Dieu pour fuir la tristesse ?
- Est-ce que je sais m'accrocher à mes engagements avec fidélité pour ne pas me laisser décourager ?

### **Prière :**

Seigneur, je veux te rester fidèle dans la joie comme dans la peine, dans la lumière comme dans la nuit et ne jamais cesser de marcher à ta suite. Quelles que soient les épreuves de la vie, les douleurs, les incompréhensions et les tristesses qui peuvent m'accabler, je te demande la force de ne jamais abandonner la route que je me suis engagé à suivre pour parvenir jusqu'à toi au-delà de cette vie.

*Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.*

## **Dimanche 9 avril – jour de Pâques**

### **V,X. La beauté des âmes**

Considérez la merveille d'une âme humaine. Elle connaît non seulement le monde visible, mais aussi l'invisible : elle sait qu'il existe des anges et un paradis, un Dieu tout-puissant, bon et ineffable. Elle sait aussi qu'il y a une éternité ; elle sait encore comment nous devons vivre en ce monde pour jouir un jour de Dieu, en compagnie des anges, au paradis.

Outre sa faculté de connaissance, votre âme dispose aussi d'une volonté admirable puisqu'elle peut aimer Dieu, et ne peut jamais le haïr en lui-même. Voyez comme votre cœur est généreux. [...] Votre cœur ne trouve son repos qu'en Dieu seul et nulle créature ne peut le combler. [...]

Hélas ! Notre cœur s'empresse auprès des créatures, dans lesquelles il pense pouvoir satisfaire ses désirs. Mais les a-t-il atteints, qu'il en cherche d'autres, car aucun ne peut le combler. Dieu ne veut pas que notre cœur trouve quelque endroit de ce monde où il pourrait se reposer, - comme la colombe de l'arche de Noé (Gn 8,9), afin qu'il revienne à ce Dieu dont il est sorti. La nature de notre âme est si belle, pourquoi alors, contre son gré, l'obliger à servir les créatures ?

O mon âme, si belle, vous pouvez voir Dieu, vous pouvez l'entendre ; vous pouvez prétendre à l'éternité, - pourquoi perdre votre temps avec ce qui est moindre ? Ce fut l'un des regrets de l'enfant prodigue (Lc 15,16-17) de penser qu'il mangeait si tristement en compagnie des bêtes alors qu'il aurait pu, heureux, manger à la table de son père. O mon âme, tu es capable de Dieu, malheur à toi si tu te satisfais de moins que Dieu ! Tenez haut votre âme sur ces pensées élevées ; persuadez-la qu'elle est éternelle et digne de l'éternité ; exhortez-la au courage pour y parvenir.

### **Prière :**

Seigneur en ce jour de fête parmi les fêtes, en ce jour de résurrection, en ce jour où nous fêtons la vie éternelle promise à l'humanité, je veux te rendre grâce pour le don que tu me fais de ta vie. Je veux te demander la force de ne jamais oublier la grandeur de ma vocation à partager ta propre gloire. Je veux me projeter dès à présent au-delà de ce monde dans ton éternité pour vivre déjà de cette vie éternelle, de cette vie qui ne peut pas mourir.

*Silence – Notre Père – Je vous salue Marie.*