



CARÊME ORA ET LABORA

SEMAINE 5

JUDICA

LE TEMPS DU VOILE

SOMMAIRE

- *Dimanche 22 mars*
- *Lundi 23 mars*
- *Mardi 24 mars*
- *Mercredi 25 mars*
- *Jeudi 26 mars*
- *Vendredi 27 mars*
- *Samedi 28 mars*
- *Programme ORA et LABORA*
- *Prière quotidienne*
- *Résolutions*

=> [Retrouve les autres semaines ici](#)



SEMAINE 5

Semaine de la Passion

*Judica me, Deus »
(Juge-moi, ô Dieu)*

Le temps du voile

L'Église entre aujourd'hui dans une période de deuil plus profonde. Les chants de joie du dimanche dernier se sont tus ; les visages des saints se voilent sous la pourpre. Ce n'est plus seulement le jeûne du corps que l'Église nous impose, mais un jeûne des yeux et de l'esprit pour nous préparer au spectacle du Calvaire. Le temps de la Passion est arrivé. Cette semaine est celle du silence et du recueillement.

Dans l'Évangile, le Christ s'efface et sort du temple pour échapper à ceux qui veulent le lapider, car Son heure n'est pas encore venue. Il nous enseigne que la véritable force n'est pas dans l'éclat, mais dans l'humilité du sacrifice. « Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi » : c'est au pied de la Croix que nous trouverons la source vive.

Ne craignons pas de regarder en face nos propres croix, car c'est par elles que nous entrons dans la gloire de la Résurrection.

MÉDITATION

« La sainte Église, en nous montrant aujourd’hui le Sauveur caché, nous avertit que le temps de la miséricorde fait place à celui de la justice. Satan se déchaîne parce qu’il sent que son empire va s’écrouler. Mais voyez la dignité du Fils de Dieu : Il ne répond pas à l’insulte par l’insulte. Il se tait, Il s’efface, Il s’apprête à porter les péchés du monde. Ce voile qui couvre désormais les images de nos églises doit aussi couvrir nos curiosités et nos vains désirs. C’est dans l’ombre et le silence que se prépare le plus grand acte d’amour que la terre ait jamais porté. »

Dom Guéranger, L'Année Liturgique

Est-ce que je laisse mon esprit se dissiper dans des curiosités inutiles (nouvelles, réseaux, bavardages) alors que le Christ entre en Passion ? Suis-je capable de voiler mon regard sur le monde pour le fixer sur la Croix ?

RÉSOLUTION

Saint Benoît nous enseigne que pour progresser, il faut savoir protéger le secret de sa demeure intérieure afin de laisser toute la place à l'intimité du Seigneur en nous. *« On évitera avec le plus grand soin les paroles inutiles et les nouvelles du monde, car le disciple doit se taire et écouter. »* (Chapitre 6)

Nous ne pouvons libérer notre esprit si nous restons esclaves du tumulte des informations du monde, car la curiosité éparpille nos forces et nous éloigne du Calvaire.

Le Christ, durant sa Passion, garde un silence souverain ; il montre que la force intérieure se déploie dans une fidélité totale au Père, loin du tumulte.

Le jeûne de la curiosité

Je choisirai cette semaine de supprimer totalement une application ou un site web qui dévore mon temps . Je m'interdirai toute recherche internet n'ayant pas un but professionnel ou vital immédiat.

DIMANCHE 22 MARS

Dimanche de la Passion

La station se tient dans la Basilique de Saint-Pierre. L'importance de ce Dimanche, qui ne cède la place à aucune fête, quelque solennelle qu'elle soit, demandait que la réunion des fidèles eût lieu dans l'un des plus augustes sanctuaires de la ville sainte.

En ce moment, tout nous convie au deuil. Sur l'autel, la croix elle-même a disparu sous un voile sombre ; les images des Saints sont couvertes de linceuls ; l'Église est dans l'attente du plus grand des malheurs. Ce n'est plus de la pénitence de l'Homme-Dieu qu'elle nous entretient ; elle tremble à la pensée des périls dont il est environné. C'est pour exprimer à nos yeux cette humiliation inouïe du Fils de Dieu que l'Église a voilé la croix.



ÉVANGILE selon saint saint Jean Jean 8, 46-59

En ce temps-là, Jésus disait à la foule des Juifs :
« Qui de vous me convaincra de péché ? Si je vous dis la vérité, pourquoi ne me croyez-vous pas ? Celui qui est de Dieu, écoute la parole de Dieu. Vous ne l'écoutez point, parce que vous n'êtes pas de Dieu. »

Les Juifs lui dirent : « N'avons-nous pas raison de dire que vous êtes un Samaritain, et que vous êtes possédé du démon ? » Jésus répondit : « Je ne suis point possédé du démon ; mais j'honore mon Père, et vous me déshonorez. Pour moi, je ne cherche pas ma gloire ; il est un autre qui la cherchera et qui jugera. En vérité, en vérité, je vous le dis : Si quelqu'un garde ma parole, il ne verra jamais la mort. »

Les Juifs lui dirent donc : « Maintenant nous voyons bien que le démon est en vous. Abraham est mort, et les Prophètes aussi ; et vous dites : Si quelqu'un garde ma parole, il ne verra jamais la mort.

ÉVANGILE selon saint saint Jean Jean 8, 46-59

Êtes-vous donc plus grand que notre père Abraham, qui est mort, et que les Prophètes qui aussi sont morts ? Que prétendez-vous être ? »

Jésus répondit : « Si je me glorifie moi-même, ma gloire n'est rien ; c'est mon Père qui me glorifie. Vous dites qu'il est votre Dieu, et vous ne le connaissez pas ; mais moi je le connais. Et si je disais que je ne le connais pas, je serais comme vous un menteur. Mais je le connais et je garde sa parole. Abraham votre père a désiré ardemment de voir mon jour : il l'a vu, et il en a été comblé de joie. »

Les Juifs lui dirent : « Vous n'avez pas encore cinquante ans, et vous avez vu Abraham ? » Jésus leur dit : « En vérité, en vérité, je vous le dis : avant qu'Abraham fût créé, je suis. »

Alors ils prirent des pierres pour les lui jeter ; mais Jésus se cacha, et sortit du temple.

MÉDITATION

« Un Dieu qui se cache pour éviter la colère des hommes ! Quel affreux renversement ! Ce n'est pas faiblesse, mais attente de l'heure fixée pour la Croix. Adam et Ève se cachaient par culpabilité ; Jésus se cache pour nous rendre l'assurance par le pardon. Il s'est rendu faible afin de nous rendre notre force, mais bientôt il se livrera lui-même pour nous sauver. »

Dom Guéranger, L'Année Liturgique

Jésus, accepte de passer pour faible et de se cacher pour me rendre ma force. Est-ce que je supporte les situations où je perds la face, où je ne suis pas reconnu à ma juste valeur, ou bien est-ce que je cherche toujours à me justifier et à imposer ma force par orgueil ?

RÉSOLUTION

Je décide d'être un rayon de soleil pour mon entourage aujourd'hui. Je ferai l'effort concret de complimenter sincèrement ou de remercier chaleureusement quelqu'un, pour leur transmettre la joie d'être aimé de Dieu. Je m'interdirai de parler de mes propres soucis pour être tout entier à l'écoute de leur joie.

JOUR 29

LUNDI 23 MARS

Saint-Chrysogone

La station se tient dans l'église de Saint-Chrysogone, l'un des plus célèbres martyrs de Rome, dont le nom figure au Canon de la Messe. En nous rassemblant dans ce sanctuaire vénérable du Trastevere, l'Église place nos âmes sous la protection d'un héros de la foi qui a versé son sang pour le Christ, nous invitant à la même constance alors que la Passion approche.

Un contraste saisissant apparaît en ce jour : alors que les ennemis envoient des gardes pour se saisir de Jésus, le Sauveur ne fuit pas mais prononce une terrible menace de retrait. Pourtant, au cœur même de ce danger et de l'hostilité grandissante, Il lance un appel d'une douceur infinie, promettant l'Eau vive de l'Esprit Saint à ceux qui, au milieu de l'aridité du monde, ont soif de Lui.

Aller plus loin
en vidéo avec les frères de la
Fraternité Saint-Vincent-Ferrier



ÉVANGILE selon saint saint Jean 7, 32-39

En ce temps-là, les princes et les pharisiens envoyèrent des gardes pour prendre Jésus. Jésus donc leur dit : « Je suis encore avec vous un peu de temps, et je m'en vais ensuite à celui qui m'a envoyé. Vous me chercherez, et vous ne me trouverez pas ; et où je serai, vous ne pouvez venir. »

Les Juifs dirent entre eux : « Où donc ira-t-il, que nous ne pourrions le trouver ? Ira-t-il vers les Gentils qui sont dispersés, et les enseignera-t-il ? Quelle est cette parole qu'il a dite : Vous me chercherez, et vous ne me trouverez pas ; et où je serai, vous ne pouvez venir ? »

Le dernier jour de la fête, qui est le plus solennel, Jésus, se tenant debout, disait à haute voix : « Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi et qu'il boive. Celui qui croit en moi, des fleuves d'eau vive, dit l'Écriture, couleront de son sein. » Il disait ceci de l'Esprit que devaient recevoir ceux qui croiraient en lui.

MÉDITATION

« "Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi." C'est la soif intérieure que le Seigneur désire, celle qui brûle de foi. On ne vient pas au Christ en marchant, mais en aimant. Celui qui croit en lui boit, et il sera rassasié de la plénitude de Dieu. »

Saint Augustin, Traité 32 sur l'Évangile de Saint Jean

Quand je ressens un vide, une fatigue ou une frustration, quel est mon premier réflexe ? Est-ce que je cherche à "boire" à des sources polluées (écrans, grignotage, plainte, achats impulsifs) ou est-ce que je sais revenir à ma vie intérieure et spirituelle ?

RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je repérerai un moment de "soif" (ennui, stress, vide) et je m'interdirai ma compensation habituelle (téléphone, sucre...). À la place, je réciterai un Je vous salue Marie et un Notre Père.

JOUR 30

MARDI 24 MARS

Sainte-Marie-in-Via-Lata

La station se tient aujourd'hui dans l'église de Sainte-Marie-in-Via-Lata. Autrefois, la réunion des fidèles avait lieu à l'église de Saint-Cyriaque, mais ce sanctuaire ayant été ruiné, la station fut transférée ici, où repose le corps du saint diacre martyr. Ce lieu nous rappelle la persécution des premiers chrétiens, faisant écho à celle que subit le Christ dans l'Évangile du jour.

L'Église nous propose aujourd'hui un enseignement profond sur la prudence et l'humilité. Dans l'Évangile, nous voyons Jésus obligé de se cacher et de fuir la Judée pour échapper à la mort avant son heure. Contrairement à ses proches qui l'incitent à se montrer pour briller aux yeux du monde, le Christ choisit l'effacement. Il nous apprend que la véritable gloire ne réside pas dans l'éclat public, mais dans l'accomplissement fidèle et souvent caché de la volonté du Père.



ÉVANGILE selon saint saint Jean 7, 1-13

En ce temps-là, Jésus parcourait la Galilée, ne voulant pas aller en Judée, parce que les Juifs cherchaient à le faire mourir. Or la fête des Juifs, appelée des Tabernacles, étant proche, ses frères lui dirent : « Quitte ce pays, et va en Judée, afin que tes disciples voient aussi les œuvres que tu fais. Car personne n'agit en secret, lorsqu'il veut être connu dans le public. Si tu fais de telles choses, montre-toi au monde. » Car ses frères non plus ne croyaient pas en lui.

Jésus leur dit donc : « Mon temps n'est pas encore venu ; mais votre temps est toujours prêt. Le monde ne saurait vous haïr ; mais moi, il me hait, parce que je rends de lui ce témoignage, que ses œuvres sont mauvaises. Allez, vous, à cette fête ; pour moi, je n'y vais pas, parce que mon temps n'est pas encore accompli. »

ÉVANGILE selon saint saint Jean 7, 1-13

Ayant dit cela, il demeura en Galilée. Et lorsque ses frères furent partis, il alla lui-même à la fête, non publiquement, mais comme en secret. Or, le jour de la fête, les Juifs le cherchaient, et ils disaient : « Où est-il ? » Et il y avait une grande rumeur à son sujet dans le peuple ; car les uns disaient : « C'est un homme de bien » ; et d'autres disaient : « Non, mais il séduit la foule. » Cependant personne ne parlait de lui ouvertement, par crainte des Juifs.

MÉDITATION

Ses frères lui disaient : "Montre-toi au monde". Voyez comme ils sont encore charnels ! Ils aimaient la gloire humaine et voulaient que Jésus fît des miracles, non pour croire en lui, mais pour s'en glorifier eux-mêmes d'avoir un tel parent. Mais le Christ, qui ne cherche pas l'éclat mais le salut, leur répond en dévoilant leur cœur. Il nous apprend ainsi à mépriser les conseils de ceux qui nous poussent à briller, quand Dieu nous demande de nous cacher. »

Saint Jean Chrysostome, Homélie 48 sur l'Évangile de Saint Jean

Les proches de Jésus lui disent : "Montre-toi au monde". Ai-je tendance à ne faire le bien que lorsqu'il y a un public pour l'applaudir ou le remarquer ?

RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je prendrai un moment pour lire l'Évangile et chercher, sans bruit, comment elle éclaire mes actions les plus simples

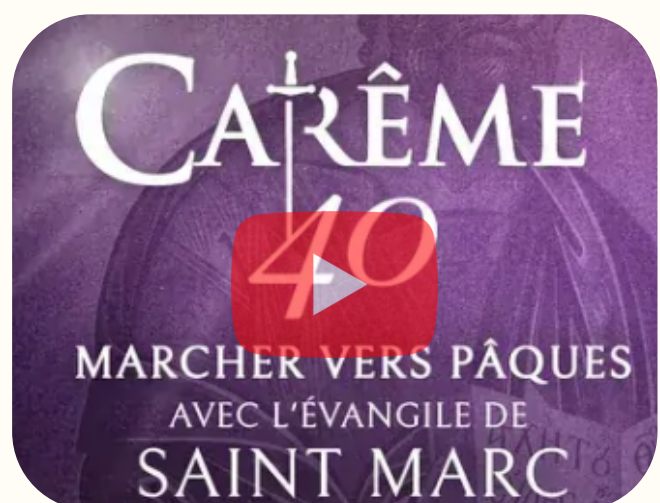
JOUR 31

MERCREDI 25 MARS

Saint-Marcel

La station a lieu dans l'église de Saint-Marcel, sur la voie du Corso. Ce saint Pape, qui gouverna l'Église au début du IV^e siècle, souffrit beaucoup pour la défense de la foi et de la discipline ecclésiastique. Le tyran Maxence, irrité par sa fermeté, le condamna à servir comme esclave dans les écuries impériales, où il mourut de misère et de fatigue.

L'Évangile de ce jour nous transporte au portique de Salomon, en hiver, durant la fête de la Dédicace. La tension monte d'un cran : Jésus affirme solennellement sa divinité par cette parole foudroyante : « Mon Père et moi, nous sommes un ». Face à cette révélation, la fureur des ennemis éclate ; ils ramassent des pierres pour lapider celui qui se dit Dieu, préfigurant le déchaînement imminent de la Passion.



ÉVANGILE selon saint saint Jean 10, 22-38

En ce temps-là, on célébrait à Jérusalem la fête de la Dédicace ; et c'était l'hiver. Et Jésus se promenait dans le temple, au portique de Salomon. Les Juifs l'entourèrent donc, et lui dirent : « Jusques à quand tiendrez-vous notre âme en suspens ? Si vous êtes le Christ, dites-le-nous ouvertement. »

Jésus leur répondit : « Je vous le dis, et vous ne croyez pas. Les œuvres que je fais au nom de mon Père rendent témoignage de moi. Mais vous ne croyez pas, parce que vous n'êtes pas de mes brebis. Mes brebis écoutent ma voix, et je les connais, et elles me suivent. Et moi, je leur donne la vie éternelle, et elles ne périront jamais, et personne ne les ravira de ma main. Ce que mon Père m'a donné est plus grand que tout, et personne ne peut rien ravir de la main de mon Père. Mon Père et moi, nous sommes un. »

Les Juifs prirent alors des pierres pour le lapider. Jésus leur répondit :

ÉVANGILE selon saint saint Jean 10, 22-38

« Je vous ai fait voir plusieurs bonnes œuvres venant de mon Père : pour laquelle de ces œuvres me lapidez-vous ? » Les Juifs lui répondirent : « Ce n'est point pour une bonne œuvre que nous te lapidons, mais pour un blasphème, et parce qu'étant homme, tu te fais Dieu. »

Jésus leur répondit : « N'est-il pas écrit dans votre loi : J'ai dit : Vous êtes des dieux ? Si elle a appelé dieux ceux à qui la parole de Dieu a été adressée (et l'Écriture ne peut être anéantie), dites-vous que je blasphème, moi que le Père a sanctifié et envoyé dans le monde, parce que j'ai dit : Je suis le Fils de Dieu ? Si je ne fais pas les œuvres de mon Père, ne me croyez pas. Mais si je les fais, quand même vous ne voudriez pas me croire, croyez à mes œuvres, afin que vous connaissiez et que vous croyiez que le Père est en moi, et moi dans le Père. »

MÉDITATION

« "Mes brebis écoutent ma voix." Voilà le signe des élus : la docilité à la vérité. Les Juifs entourent Jésus, ils le pressent de questions, mais ils ne sont pas ses brebis, car ils manquent de cette simplicité qui accueille la lumière. Ils veulent juger celui qui est leur Juge. Reconnaissons-nous à ce trait : aimons-nous à écouter la voix du Maître, ou préférons-nous le bruit de notre propre raisonnement ? »

Dom Guéranger, L'Année Liturgique

Jésus dit : « Les œuvres que je fais rendent témoignage de moi ». Si je ne parlais pas, mes actes suffiraient-ils à montrer que je suis à Dieu ?

RÉSOLUTION

Je me priverai volontairement d'un plaisir physique (dessert, café, douche chaude...). Je fortifierai ainsi ma résolution ASCECE pour me mettre dans les pas du Christ.

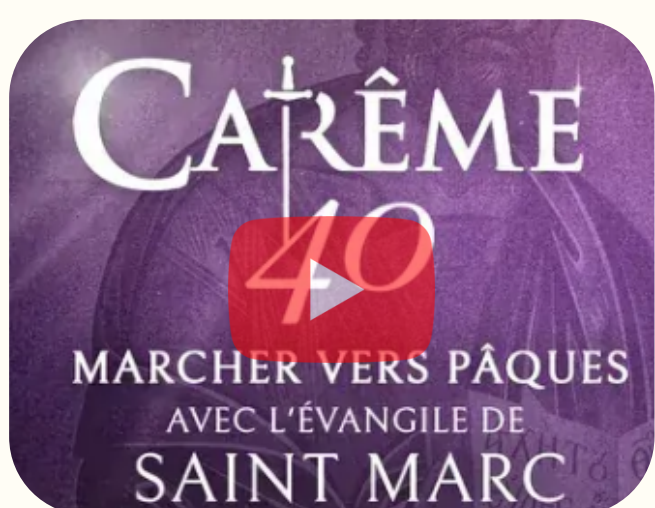
JOUR 32

JEUDI 26 MARS

Saint Apollinaire

La station se tient dans la basilique de Saint-Apollinaire. Ce saint, disciple de l'Apôtre Pierre, fut envoyé par lui à Ravenne où il subit le martyre pour la foi. En nous réunissant sous le patronage d'un disciple direct du premier Pape, l'Église nous rappelle la solidité de la tradition apostolique au moment où la fureur des Juifs s'élève contre le Messie.

L'Évangile nous présente la Madeleine aux pieds de Jésus chez le pharisien. C'est le face-à-face entre la justice orgueilleuse, qui juge et condamne, et l'amour repentant, qui pleure et obtient le pardon. Simon le Pharisien, choqué que Jésus se laisse toucher par une pécheresse, représente la froideur de la Loi sans la grâce ; la femme, brisant son vase de parfum, incarne l'Église des gentils et l'âme fidèle qui n'a plus peur du "qu'en-dira-t-on" pour aimer son Sauveur.



ÉVANGILE selon saint saint Luc 7, 36-50

En ce temps-là, un pharisien pria Jésus de manger avec lui. Et étant entré dans la maison du pharisien, il se mit à table. Et voici qu'une femme qui menait dans la ville une vie déréglée, ayant su qu'il était à table dans la maison du pharisien, apporta un vase d'albâtre plein de parfum ; et se tenant derrière lui, à ses pieds, elle se mit à les arroser de ses larmes, et elle les essuyait avec ses cheveux, et elle les baisait, et elle y répandait le parfum.

Le pharisien qui l'avait invité, voyant cela, dit en lui-même : « Si cet homme était prophète, il saurait qui est cette femme qui le touche, et que c'est une pécheresse. » Et Jésus, prenant la parole, lui dit : « Simon, j'ai quelque chose à te dire. » Il répondit : « Maître, parlez. »

« Un créancier avait deux débiteurs : l'un lui devait cinq cents deniers, et l'autre cinquante. Comme ils n'avaient pas de quoi payer, il leur remit à tous deux leur dette. Lequel des deux l'aimera le plus ? »

ÉVANGILE selon saint saint Luc 7, 36-50

ESimon répondit : « Je pense que c'est celui à qui il a remis le plus. » Jésus lui dit : « Tu as bien jugé. »

Et se tournant vers la femme, il dit à Simon : « Vois-tu cette femme ? Je suis entré dans ta maison, et tu ne m'as point donné d'eau pour mes pieds ; mais elle a arrosé mes pieds de ses larmes, et les a essuyés avec ses cheveux. Tu ne m'as point donné de baiser ; mais elle, depuis qu'elle est entrée, n'a cessé de me baiser les pieds. Tu n'as point oint ma tête d'huile ; mais elle a oint mes pieds de parfum. C'est pourquoi je te le dis : Beaucoup de péchés lui sont remis, parce qu'elle a beaucoup aimé. Mais celui à qui on remet moins, aime moins. »

Et il dit à la femme : « Tes péchés te sont remis. » Et ceux qui étaient à table avec lui se mirent à dire en eux-mêmes : « Qui est celui-ci, qui remet même les péchés ? » Mais Jésus dit à la femme : « Ta foi t'a sauvée ; va en paix. »

MÉDITATION

« Elle a fait servir à la vertu tout ce qu'elle avait livré au péché. Elle avait employé ses yeux à des regards coupables ; elle les consacre désormais à verser des larmes de pénitence. Elle avait employé sa bouche à des paroles séductrices ; elle l'emploie à baiser les pieds du Seigneur. Elle avait usé de parfums pour embaumer son corps avec sensualité ; elle offre maintenant ce parfum à Dieu. Tout ce qui en elle servait à flatter la chair est offert en holocauste à la miséricorde divine. »

Saint Grégoire le Grand, Homélie 33 sur les Évangiles

La femme n'hésite pas à "gaspiller" un parfum très cher pour honorer Jésus. Est-ce que je donne à Dieu seulement ce qui ne me coûte rien (mon temps perdu, mes restes), ou suis-je capable de "briser mon vase" pour Lui ?

RÉSOLUTION

Je ferai une offrande réelle. Je calculerai l'argent que j'ai économisé (ou que je vais économiser) durant le carême grâce à ma résolution ASCESE , et je verserai cette somme exacte à une œuvre de charité, pour que mon amour pour Dieu m'impacte concrètement.

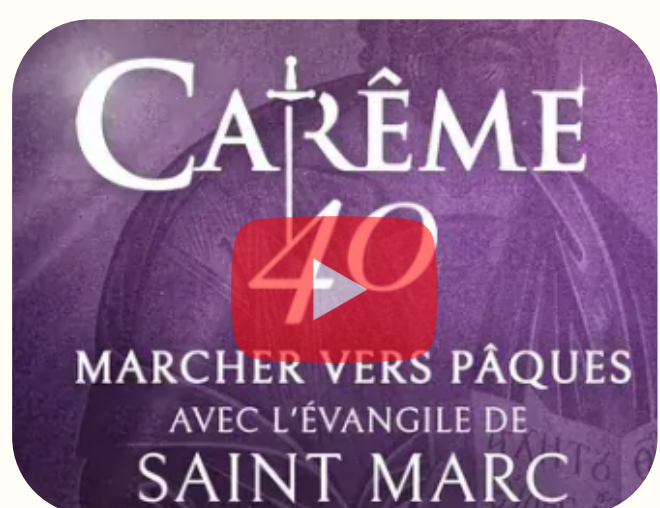
JOUR 33

VENDREDI 27 MARS

Saint-Étienne-le-Rond

La station se tient dans l'église de Saint-Étienne-le-Rond (sur le mont Coelius). Le choix de ce sanctuaire est éloquent : Étienne est le protomartyr, le premier à avoir versé son sang pour Jésus, lapidé par ceux-là mêmes qui complotent aujourd'hui la mort du Maître. En nous réunissant près de ses reliques, l'Église nous montre le modèle du disciple fidèle qui a suivi l'Agneau jusqu'au sacrifice suprême.

Face aux miracles éclatants du Sauveur, notamment la résurrection de Lazare, la haine des chefs atteint aujourd'hui son paroxysme. Au lieu de se convertir, le Sanhédrin scelle la mort de l'Innocent sous couvert de raison d'État. Par la bouche de Caïphe, une prophétie involontaire mais divine retentit : il faut qu'un seul homme meure pour sauver le peuple. En ce vendredi, l'Église s'unit particulièrement aux douleurs de Marie, voyant l'étau se resserrer mortellement autour de son Fils.



ÉVANGILE selon saint saint Jean 11, 47-54

En ce temps-là, les princes des prêtres et les pharisiens rassemblèrent le conseil contre Jésus, et ils disaient : « Que faisons-nous ? car cet homme fait beaucoup de miracles. Si nous le laissons faire, tous croiront en lui ; et les Romains viendront, et ils détruiront notre ville et notre nation. »

Mais l'un d'eux, nommé Caïphe, qui était grand-prêtre cette année-là, leur dit : « Vous n'y entendez rien ; et vous ne songez pas qu'il vous est avantageux qu'un seul homme meure pour le peuple, et que toute la nation ne périsse pas. » Or il ne dit pas cela de lui-même ; mais étant grand-prêtre cette année-là, il prophétisa que Jésus devait mourir pour la nation ; et non seulement pour la nation, mais afin de rassembler en un seul corps les enfants de Dieu qui étaient dispersés. Dès ce jour donc, ils résolurent de le faire mourir.

C'est pourquoi Jésus ne se montrait plus publiquement parmi les Juifs ; mais il se retira dans une contrée voisine du désert, en une ville appelée Éphrem, et il y demeurait avec ses disciples.

MÉDITATION

« "Il est avantageux qu'un seul homme meure pour le peuple." Caïphe a parlé en politique sanguinaire, mais l'Esprit-Saint a parlé par sa bouche. La dignité du sacerdoce, qu'il portait encore malgré son indignité, a forcé ses lèvres à proclamer le grand dogme de la Rédemption. Oui, il fallait que cet homme mourût, pour que le peuple ne pérît pas éternellement. La malice humaine sert, malgré elle, les desseins de la miséricorde divine. »

Dom Guéranger, L'Année Liturgique

Caïphe sacrifie un innocent pour "sauver la nation" et garder sa tranquillité. M'arrive-t-il de sacrifier la vérité ou ma conscience pour "avoir la paix", pour ne pas faire de vagues au travail ou en famille ?

RÉSOLUTION

En ce vendredi de carême je ferai un effort tout particulier sur mon corps, en cherchant une pénitence qui m'aide à me détacher d'un plaisir légitime auquel je suis trop attaché, que ce soit sur la nourriture, mon apparence ou les écrans.

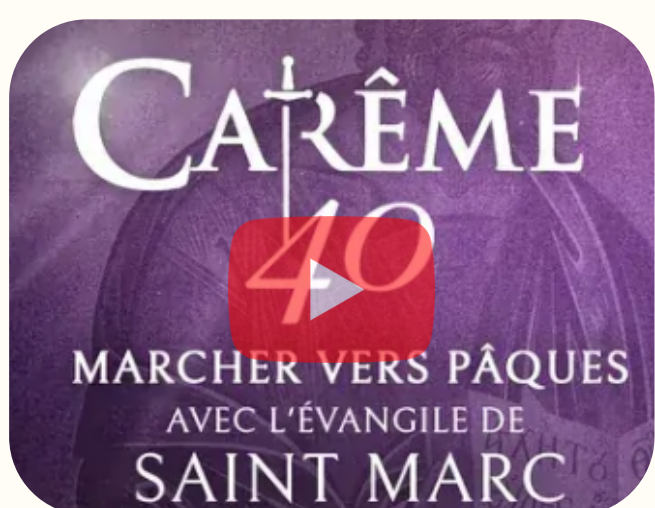
JOUR 34

SAMEDI 28 MARS

Saint-Jean-Porte-Latine

La station a lieu à l'église de Saint-Jean-Porte-Latine, près des remparts de Rome. C'est en ce lieu que, selon la tradition, l'Apôtre bien-aimé fut plongé dans une chaudière d'huile bouillante pour avoir confessé le Christ. Ayant ainsi bu au calice de la Passion de son Maître, bien qu'il ait miraculeusement survécu, saint Jean est le guide tout indiqué pour nous introduire aux mystères de la Grande Semaine qui s'ouvre.

La malice des ennemis ne connaît plus de bornes : ne pouvant nier le miracle de la résurrection de Lazare, ils projettent désormais de le tuer lui aussi. Face à cet endurcissement effrayant, Jésus annonce sereinement que son heure est venue. Il se compare au grain de blé qui doit tomber en terre et mourir pour porter du fruit, nous révélant ainsi que sa mort prochaine n'est pas une défaite, mais la condition nécessaire d'une fécondité universelle.



ÉVANGILE selon saint saint Jean 12, 10-36

Le lendemain, une foule nombreuse qui était venue pour la fête, ayant appris que Jésus venait à Jérusalem, prit des rameaux de palmiers, et sortit au-devant de lui, et criait : « Hosanna ! béni soit celui qui vient au nom du Seigneur, le Roi d'Israël ! » Et Jésus trouva un ânon, et s'assit dessus, selon qu'il est écrit : « Ne crains point, fille de Sion ; voici ton Roi qui vient, assis sur le petit d'une ânesse. » Ses disciples ne comprirent pas cela d'abord ; mais quand Jésus eut été glorifié, ils se souvinrent que ces choses étaient écrites de lui, et qu'ils les avaient faites à son égard. La foule donc qui était avec lui, lorsqu'il avait appelé Lazare du sépulcre et l'avait ressuscité d'entre les morts, lui rendait témoignage. C'est pourquoi aussi la foule alla au-devant de lui, parce qu'ils avaient appris qu'il avait fait ce miracle. Les pharisiens dirent donc entre eux : « Vous voyez que nous ne gagnons rien ; voilà que le monde entier va après lui. » Or, il y avait quelques Gentils, de ceux qui étaient montés pour adorer à la fête.

ÉVANGILE selon saint saint Jean 12, 10-36

Ceux-ci s'approchèrent de Philippe, qui était de Bethsaïde en Galilée, et le prièrent, disant : « Seigneur, nous voudrions voir Jésus. » Philippe vint et le dit à André ; et André et Philippe le dirent à Jésus.

Mais Jésus leur répondit : « L'heure est venue où le Fils de l'homme doit être glorifié. En vérité, en vérité, je vous le dis, si le grain de froment ne tombe en terre et ne meurt, il demeure seul ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit. Celui qui aime sa vie la perdra ; et celui qui hait sa vie en ce monde, la conserve pour la vie éternelle. Si quelqu'un me sert, qu'il me suive ; et où je serai, là aussi sera mon serviteur. Si quelqu'un me sert, mon Père l'honorera. Maintenant mon âme est troublée. Et que dirai-je ? Père, délivrez-moi de cette heure ? Mais c'est pour cela que je suis venu à cette heure. Père, glorifiez votre nom. »

Une voix vint donc du ciel : « Et je l'ai glorifié, et je le glorifierai encore. » La foule qui était là, et qui avait entendu, disait que c'était un coup de tonnerre.

ÉVANGILE selon saint saint Jean 12, 10-36

D'autres disaient : « Un ange lui a parlé. » Jésus répondit : « Ce n'est pas pour moi que cette voix s'est fait entendre, mais à cause de vous. C'est maintenant le jugement du monde ; c'est maintenant que le prince de ce monde va être jeté dehors. Et moi, quand j'aurai été élevé de la terre, j'attirerai tout à moi. » (Il disait cela pour marquer de quelle mort il devait mourir).

La foule lui répondit : « Nous avons appris par la Loi que le Christ demeure éternellement ; comment donc dites-vous qu'il faut que le Fils de l'homme soit élevé ? Qui est ce Fils de l'homme ? » Jésus leur dit : « La lumière est encore pour un peu de temps au milieu de vous. Marchez pendant que vous avez la lumière, de peur que les ténèbres ne vous surprennent ; car celui qui marche dans les ténèbres ne sait où il va. Pendant que vous avez la lumière, croyez en la lumière, afin que vous soyez des enfants de lumière. » Jésus dit ces choses, puis il s'en alla et se cacha d'eux.

MÉDITATION

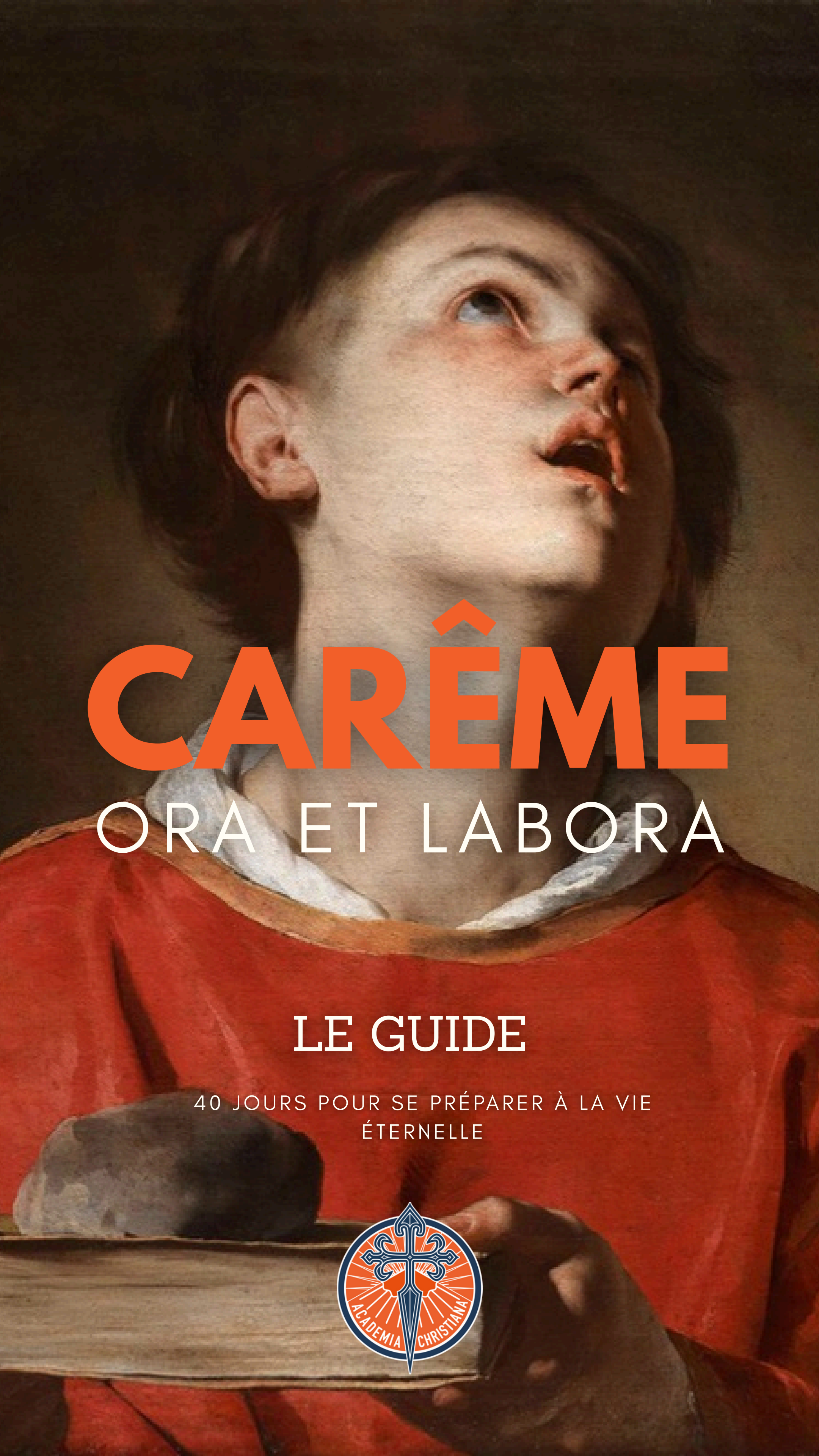
« "Si le grain de froment ne tombe en terre et ne meurt, il demeure seul." Jésus parlait de lui-même. Il était ce grain qui devait être mortifié par la mort pour se multiplier par la résurrection. Il est mort, et il s'est multiplié ; car nous sommes, nous chrétiens, le fruit de cette semence. Il nous apprend par là que quiconque aime trop sa vie présente la perdra, mais que celui qui accepte de mourir à ses volontés propres produira une moisson éternelle. »

Saint Augustin, Traité 51 sur l'Évangile de Saint Jean

Jésus dit que pour porter du fruit, il faut "mourir". Suis-je attaché à mon petit confort, à mes habitudes ou à ma volonté propre comme un grain qui refuse d'être mis en terre ?

RÉSOLUTION

Je ferai mourir aujourd'hui une de mes envies propres. Concrètement, si j'ai envie de faire une activité (regarder mon téléphone, manger une friandise, donner mon avis), je m'en priverai volontairement une fois dans la journée, offrant cette petite frustration pour qu'elle porte du fruit spirituel pour quelqu'un d'autre.



CARÊME

ORA ET LABORA

LE GUIDE

40 JOURS POUR SE PRÉPARER À LA VIE
ÉTERNELLE



SOMMAIRE

- *Semaine après les cendres*

- *Semaine 1 : Invocabit*

« Invocabit me et ego exaudiam eum »
(Il m'invoquera et je l'exaucerai)

- *Semaine 2 : Reminiscere*

« Reminiscere miserationum tuarum »
(Souviens-toi de tes miséricordes).

- *Semaine 3 : Oculi*

« Oculi mei semper ad Dominum » (Mes yeux sont toujours tournés vers le Seigneur).

- *Semaine 4 : Lætare*

Lætare Jerusalem » (Réjouis-toi, Jérusalem).

- *Semaine 5 : Judica*

Judica me, Deus » (Juge-moi, ô Dieu)

- *Semaine sainte*

=> Retrouve tous les livrets ici



INTRODUCTION

LE SENS DU CARÊME : UNE CONQUÊTE

Le Carême n'est pas une parenthèse pieuse ni un rituel d'observance purement formel qu'on coche pour se donner bonne conscience : c'est une aventure intérieure qui a pour unique but de **se rapprocher de Dieu**.

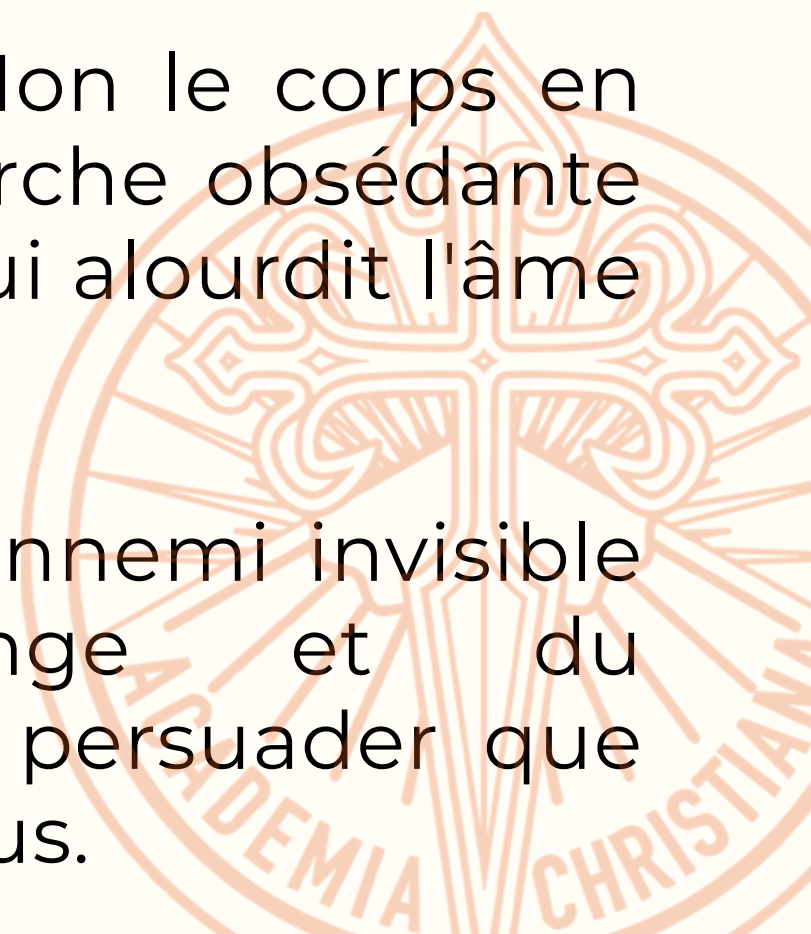
C'est la « dîme » de l'année, une part sacrée que l'on arrache résolument au temps profane pour la rendre à Dieu. Trop souvent, nous vivons en territoires occupés : occupés par le bruit, par l'urgence, par le futile.

Ces quarante jours sont le moment de la reconquête. Nous entrons dans une zone de lutte active contre trois adversaires redoutables qui étouffent notre vie intérieure.

L'esprit du monde : Cette force de distraction massive qui nous anesthésie et nous fait oublier l'Éternité.

La tyrannie de la chair : Non le corps en lui-même, mais cette recherche obsédante du confort et de la facilité qui alourdit l'âme et refuse l'effort.

Les pièges du Démon : L'ennemi invisible qui use du mensonge et du découragement pour nous persuader que la sainteté n'est pas pour nous.



Ce combat ne se gagne pas par des sentiments, fluctuants par nature, mais par la volonté, soutenue par la grâce.

La paix intérieure n'est pas l'absence de lutte, mais le fruit de la victoire sur soi-même. Entrer en Carême, c'est décider de ne plus subir sa vie. C'est refuser d'être l'esclave de ses humeurs ou de ses écrans. C'est reprendre les commandes de son âme pour briser, un à un, les maillons de l'habitude et de la tiédeur.

Il ne s'agit pas de "faire des efforts" pour le principe, mais de s'entraîner à la vraie liberté. Ce livret est votre plan de bataille. Il est conçu pour mener cette lutte jour après jour, avec la fermeté de ceux qui ne se contentent pas de voter, mais qui veulent vaincre. La grâce est là, puissante et disponible ; il ne lui manque que votre détermination.

Méfiez-vous de l'enthousiasme des commencements. L'ennemi nous pousse souvent à des excès impossibles pour mieux nous briser ensuite par le découragement. Ne cherchez pas l'éclat, mais la durée. Une petite fidélité tenue chaque jour avec un cœur ardent vaut infiniment mieux qu'un grand exploit abandonné au bout d'une semaine. La victoire n'est pas une question de vitesse, mais d'endurance.

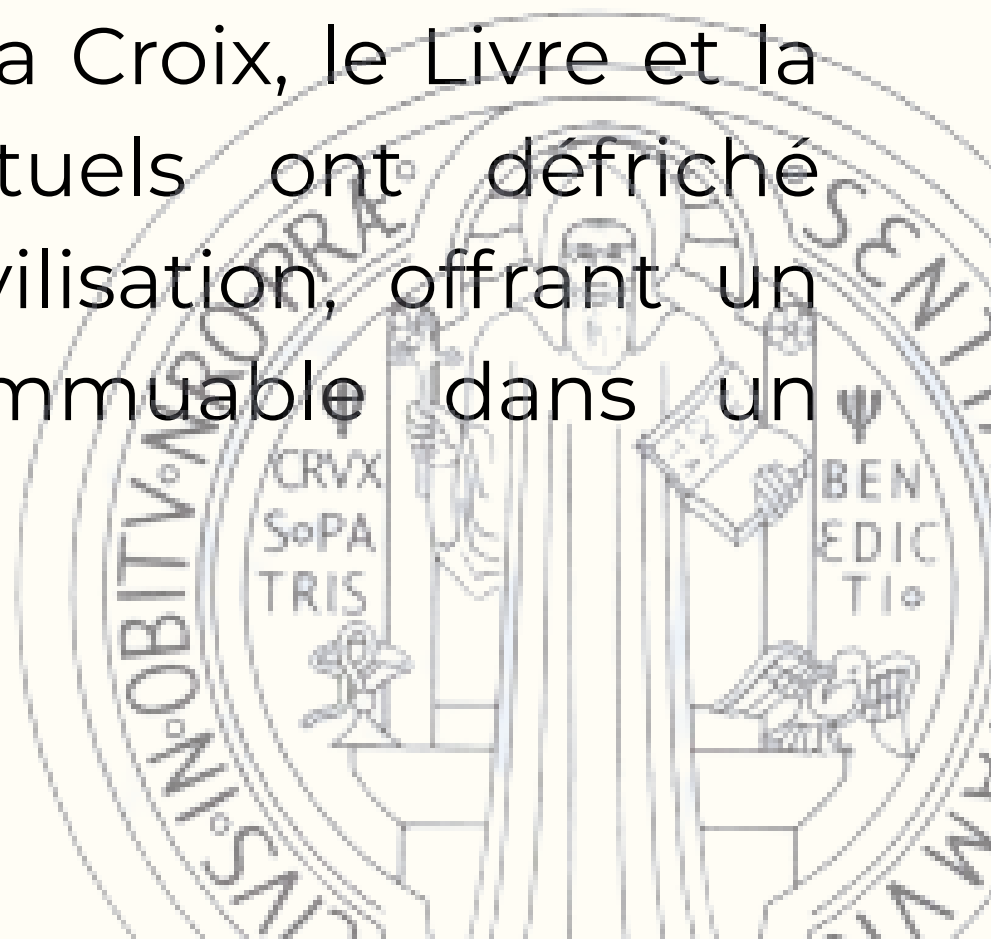
VIVRE LE CARÊME AVEC SAINT BENOÎT

Biographie

Né vers 480 à Nursie, en Italie, alors que l'Empire romain s'effondre sous le poids de ses vices, Benoît quitte la décadence des écoles de Rome pour ne chercher que Dieu (Soli Deo placere) dans la solitude sauvage de Subiaco.

Sa sainteté rayonnante attire de nombreux disciples, mais aussi la haine : après avoir échappé miraculeusement à des tentatives d'empoisonnement en brisant la coupe par le signe de la croix, il fonde le monastère du Mont-Cassin, véritable citadelle de prière et de paix sur des ruines païennes.

Patriarche des moines d'Occident, il meurt vers 547, debout dans l'oratoire, soutenu par les bras de ses frères, après avoir reçu le Corps du Seigneur. Par la Croix, le Livre et la Charrue, ses fils spirituels ont défriché l'Europe et sauvé la civilisation, offrant un modèle de stabilité immuable dans un monde voué au chaos.



La règle de Saint Benoît

Rédigée au VI^e siècle, la Règle n'est pas un simple règlement intérieur, mais une véritable "école du service du Seigneur".

Chef-d'œuvre d'équilibre spirituel et de discretio (mesure), elle fuit les austérités extravagantes pour privilégier la constance et durer dans le temps. Sa devise, Ora et Labora (Prie et Travaille), structure toute l'existence de l'homme autour de la recherche exclusive de Dieu.

Elle repose sur des piliers inébranlables pour redresser la nature : l'obéissance sans retard pour briser la volonté propre, le silence sacré pour écouter la Parole, et l'humilité profonde pour connaître sa juste place devant le Créateur.

C'est ce chemin d'exigence, de dépouillement et de paix intérieure que nous suivrons durant ce Carême.

[Lire la règle](#)



Tes résolutions

Ce livret ne vous propose pas cinq efforts isolés, mais une règle de vie organique. Comme on ne construit pas une cathédrale par le toit, on n'élève pas une âme sans méthode. Ces résolutions forment un organisme complet où tout se tient : on ne peut aimer sans puiser à la source et on ne peut prier si l'on est esclave de ses pulsions.

Voici la logique du combat que vous allez mener :

- **ORA** : *La barre verticale. Le matin, on s'ancre dans le Ciel par l'Évangile et l'oraison pour ne pas perdre le Nord.*
- **LABORA** : *La barre horizontale. Le jour, on s'incarne dans le devoir d'état accompli sans faille, sanctifiant le réel par l'effort.*
- **ASCÈSE** : *C'est le terrassement. On brise la tyrannie du corps et du confort pour libérer la volonté.*
- **SILENCE** : *C'est la clôture. On coupe le bruit du monde et le flux numérique pour protéger son âme et rendre l'écoute possible.*
- **CHARITÉ** : *C'est la clé de voûte. Tout l'effort vise un seul but : nous rendre disponibles pour servir. Être dur avec soi pour être doux avec les autres.*

RÉSOLUTION 1 : ORA

"Nous savons bien que ce n'est pas par l'abondance des paroles que nous serons exaucés, mais par la pureté du cœur et la componction des larmes. La prière doit donc être courte et pure."

Règle de St Benoît, chap. 20

La prière n'est pas un exercice de diction ni une formule magique, c'est un "cœur à cœur" avec Dieu. **Dieu regarde le mouvement des lèvres, mais surtout l'inclination de l'âme.**

Le plus important n'est pas de sentir les choses mais la fidélité à la prière quotidienne

Plus je suis fidèle, plus j'ai de chance de me recueillir facilement

Même si ma prière n'est pas très recueillie, c'est à force de persévérer, que je pourrais renforcer mon "cœur à cœur" avec Dieu.

Chaque matin, avant de commencer ma journée et avant toute activité, je consacrerai mon premier temps à Dieu.

Je lirai lentement et méditerai l'Évangile du jour pour en tirer une lumière concrète, puis je réciterai ma prière quotidienne avec ferveur, confiant mes actions à venir au Seigneur.

RÉSOLUTION 2 : LABORA

"L'oisiveté est l'ennemie de l'âme ; c'est pourquoi les frères doivent s'occuper à certains moments au travail des mains."

Règle de St Benoît, chap. 48

Le travail ou plutôt l'effort n'est pas une malédiction ni une simple nécessité économique, c'est une discipline spirituelle vitale. Saint Benoît considère l'oisiveté comme la porte ouverte à toutes les tentations. Labora ne signifie pas l'agitation carriériste, mais l'accomplissement soigné et fidèle du devoir d'état.

L'homme moderne cherche le "moindre effort" ; le chrétien sanctifie le réel en s'y confrontant. La fatigue offerte vaut mieux que le repos volé.

Je définirai chaque matin, après mon oraison, une petite tâche précise et incontournable réalisable dans la journée (le « devoir du jour »).

Je m'interdirai formellement de remettre cette action au lendemain.

Je m'obligerai à suivre mes résolutions. Si je viens à faillir, je recommencerai le lendemain, sans fausse honte ou mauvaise orgueil.

RÉSOLUTION 3 : ASCÈSE

"En ces jours de Carême... que chacun, de sa propre volonté, offre à Dieu quelque chose de plus que la mesure à lui imposée : qu'il retranche à son corps sur la nourriture, la boisson, le sommeil, le bavardage."

Règle de St Benoît, chap. 49

Le christianisme sans la Croix n'existe pas. Saint Benoît est réaliste : la volonté ne se fortifie que si elle apprend à dire "non" au corps.

L'ascèse n'est pas une haine de soi, c'est une libération de la tyrannie du plaisir immédiat et du confort qui amollissent l'âme. Si le corps est choyé, l'esprit s'endort. Il faut volontairement créer un manque physique pour creuser en soi la faim de Dieu.

Ce "jeûne" n'est pas optionnel, il est la dîme que nous payons au Seigneur pour racheter nos négligences.

Je me lèverai 10 minutes plus tôt chaque matin pour offrir ce moment à Dieu en oraison.

Je pratiquerai l'ascèse en me privant d'un plaisir (qui ne portera pas atteinte à mon intégrité), par exemple :

- Je ne salerai pas mes plats
- Je me priverai de ma boisson préférée (bière, café, soda...)
- Je me priverai de confiserie ou de chocolat

RÉSOLUTION 4 : SILENCE

"Il sied au maître de parler et d'enseigner ; il convient au disciple de se taire et d'écouter. (...) Pour l'amour du silence, on s'abstiendra même des bons discours."

Règle de St Benoît, chap. 6

Le silence n'est pas une simple absence de bruit, mais le gardien de la vie intérieure. Saint Benoît sait que la multitude des paroles noie l'âme et laisse entrer l'esprit du monde ("Au milieu de beaucoup de paroles, le péché ne manque pas").

Se taire, ce n'est pas être muet, c'est refuser de se répandre au-dehors pour rester concentré sur la présence de Dieu au-dedans. C'est une mortification de la curiosité et de l'envie de se faire valoir par ses opinions.

Je pratiquerai le « silence numérique » pour reprendre la souveraineté de mon attention.

- Je couperai impérativement toutes les notifications, pour ne plus subir l'appel servile de l'écran.
- Je m'abstiendrai totalement de “scroller”, refusant de livrer mon esprit à la curiosité vaine.

RÉSOLUTION 5 : CHARITÉ

"Ils supporteront très patiemment les infirmités d'autrui, tant physiques que morales. Ils s'obéiront à l'envi les uns aux autres. Nul ne suivra ce qu'il juge lui être utile, mais bien ce qui l'est à un autre."

Règle de St Benoît, chap. 72

Saint Benoît distingue le zèle amer du "bon zèle" qui mène à Dieu. Cette charité n'est pas une simple gentillesse sentimentale ; c'est un combat violent contre son propre égoïsme. "Supporter", au sens fort, signifie "porter le poids".

Il s'agit d'accepter le fardeau des défauts, des manies, de la lenteur ou du mauvais caractère de son prochain sans s'irriter intérieurement. C'est préférer systématiquement l'intérêt de l'autre au sien propre.

Je pratiquerai systématiquement le « service caché ».

Je m'imposerai chaque jour d'accomplir une tâche ingrate ou pénible à la place d'un autre (ranger ce qui traîne, nettoyer une salissure, anticiper un besoin), en veillant à ce que personne ne me voie faire, pour n'attendre de récompense que de Dieu seul.

Si une personne m'agace particulièrement, c'est à elle que je dédierai ce service.

TON CARÊME

"Écoute, mon fils, les préceptes du maître et prête l'oreille de ton cœur."

Règle de St Benoît, Prologue

Décide librement d'entrer dans ce combat de 40 jours pour remettre de l'ordre dans ton âme. Engages toi à tenir ces quatre points fixes, quoi qu'il t'en coûte :

1. ÉCOUTER Lis le texte sacré. Ne cherche pas l'analyse, mais laisse la Parole descendre dans ton cœur (Lectio Divina).

2. COMPRENDRE Une citation brève et une question pour saisir l'enjeu spirituel, complété par une vidéo quotidienne des frères de la Fraternité Saint Vincent Ferrier pour aller plus loin dans la formation.

3. AGIR Pas de théorie. Une action concrète à accomplir impérativement avant le coucher pour incarner ta foi.

4. PRIER Les prières du matin pour t'armer face au combat du jour.

Si tu rates un jour, ne t'arrête pas. L'orgueil voudrait que tu abandonnes tout ; l'humilité consiste à reprendre simplement là où tu en es.

Le dimanche est un jour de fête même pendant le carême. L'Eglise nous invite à reprendre des forces et du courage en levant nos pénitences corporelles.

TON ENGAGEMENT

Je comprends que le vide laissé par mes renoncements doit être rempli par la Charité. Je ne cherche pas la performance, mais le déplacement de mon centre de gravité : de Moi vers l'Autre.

Je m'engage sur ce double mouvement quotidien :

ARRACHER AU CORPS...

Parce que la nature a horreur du vide, je ferai taire mes appétits pour libérer ma volonté.

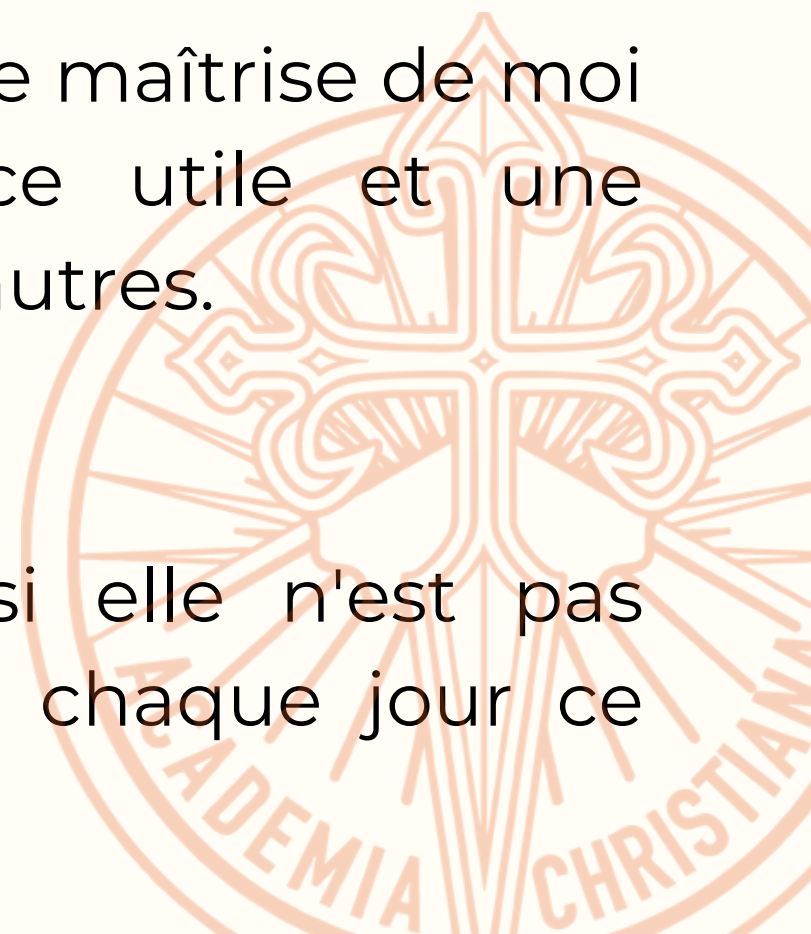
- Je tranche dans mon repos : Je me lèverai 30 minutes plus tôt, refusant de subir mon réveil.
- Je tranche dans mon plaisir : Je couperai net mon addiction dominante (tabac, alcool, sucre...) les bavardages et les écrans pour prouver à mon corps qu'il n'est plus le maître.

...POUR OFFRIR À L'ÂME

- Je donne à Dieu : Ce temps gagné le matin deviendra 10 minutes de cœur à cœur avec Lui (Oraison).
- Je donne au Prochain : Cette maîtrise de moi deviendra aussi un service utile et une véritable charité envers les autres.

POUR TENIR DANS LA DURÉE

Parce que la volonté s'use si elle n'est pas nourrie, je m'engage à suivre chaque jour ce programme !



PRIÈRE QUOTIDIENNE

"Avant tout, demande à Dieu par une très instante prière de mener à bonne fin tout le bien que tu entreprends."

Règle de St Benoît, Prologue

Ne t'y trompe pas : ces prières ne sont pas de la poésie, ce sont des actes. Elles ne servent pas à chercher une émotion passagère, mais à poser une fondation solide.

Le **Notre Père** te remet à l'endroit face à Dieu. Le **Je vous salue Marie** te donne une Mère pour te garder. L'**acte de Contrition** lave ton âme pour un départ à neuf. La **prière à Saint Michel** te défend contre les pièges invisibles.

Récitées avec attention, elles forment le bouclier nécessaire pour traverser ta journée en chrétien.

Je réciterai, à minima, chaque matin :

- Un acte de contrition pour le pardon de mes péchés
- Une dizaine (dix "Je vous salue Marie", "un Notre" Père et un "Gloire au Père") pour me confier à Leurs protection
- Une prière à Saint Michel Archange pour me fortifier dans mon combat

Tu retrouveras toutes ces prières à la suite

JE VOUS SALUE MARIE

Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum. Benedicta tu in mulieribus, et benedictus fructus ventris tui, Iesus. Sancta Maria, Mater Dei, ora pro nobis peccatoribus, nunc et in hora mortis nostrae. Amen.

Je vous salue, Marie, pleine de grâce, le Seigneur est avec vous. Vous êtes bénie entre toutes les femmes, et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni. Sainte Marie, Mère de Dieu, priez pour nous, pauvres pécheurs, maintenant et à l'heure de notre mort. Amen.

NOTRE PÈRE

Pater noster, qui es in caelis, sanctificetur nomen tuum, adveniat regnum tuum, fiat voluntas tua, sicut in caelo et in terra. Panem nostrum quotidianum da nobis hodie, et dimitte nobis debita nostra, sicut et nos dimittimus debitoribus nostris. Et ne nos inducas in tentationem, sed libera nos a Malo. Amen.

Notre Père, qui êtes aux cieux, que votre nom soit sanctifié, que votre règne vienne, que votre volonté soit faite sur la terre comme au ciel. Donnez-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Pardonnez-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. Et ne nous laissez pas entrer en tentation, mais délivrez-nous du Mal. Amen.

ACTE DE CONTRITION

Deus meus, ex toto corde paenitet me omnium meorum peccatorum, eaque detestor, quia peccando, non solum poenas a te iuste statutas promeritus sum, sed praesertim quia te offendi, summum bonum, ac dignum qui super omnia diligaris. Ideo firmiter propono, adiuvante gratia tua, de cetero me non peccaturum peccandique occasiones proximas fugituum. Amen.

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché vous déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence.

PRIÈRE À SAINT MICHEL

Saint Michel Archange, défendez-nous dans le combat ; soyez notre secours contre la malice et les embûches du démon.

Que Dieu lui commande, nous vous en supplions.

Et vous, Prince de la milice céleste, repoussez en enfer, par la force divine, Satan et les autres esprits mauvais qui rôdent dans le monde en vue de perdre les âmes. Amen.

L'HISTOIRE : LES STATIONS ROMAINES

Dès les premiers siècles, à Rome, le Pape célébrait la messe chaque jour du Carême dans une église différente, appelée "station". Tout le peuple chrétien, clergé et fidèles, se rassemblait pour une procession pénitentielle vers cette église désignée. C'était une véritable mobilisation générale de l'armée de Dieu.

Pourquoi ces stations ? Pour honorer les martyrs sur leurs tombeaux et puiser dans leur courage la force de tenir bon dans le jeûne.

Chaque jour de notre carnet mentionne la "station du jour" : ce n'est pas un détail archéologique, c'est une invitation à nous unir spirituellement à cette immense procession de chrétiens qui, depuis 1500 ans, marchent vers Pâques en demandant l'intercession de ces saints patrons pour soutenir leur combat.