A painting of a saint in a red robe holding a skull, with a hand reaching out from behind him.

CARÊME ORA ET LABORA

# SEMAINE 2

REMINISCERE

DEMANDER LA  
MISÉRICORDE

# SOMMAIRE

- Dimanche 1er mars
- Lundi 2 mars
- Mardi 3 mars
- Mercredi 4 mars
- Jeudi 5 mars
- Vendredi 6 mars
- Samedi 7 mars
- Programme ORA et LABORA
- Prière quotidienne
- Résolutions

=> Retrouve les autres semaines ici



# SEMAINE 2

## *Reminiscere*

« *Invocabit me et ego exaudiam eum* »

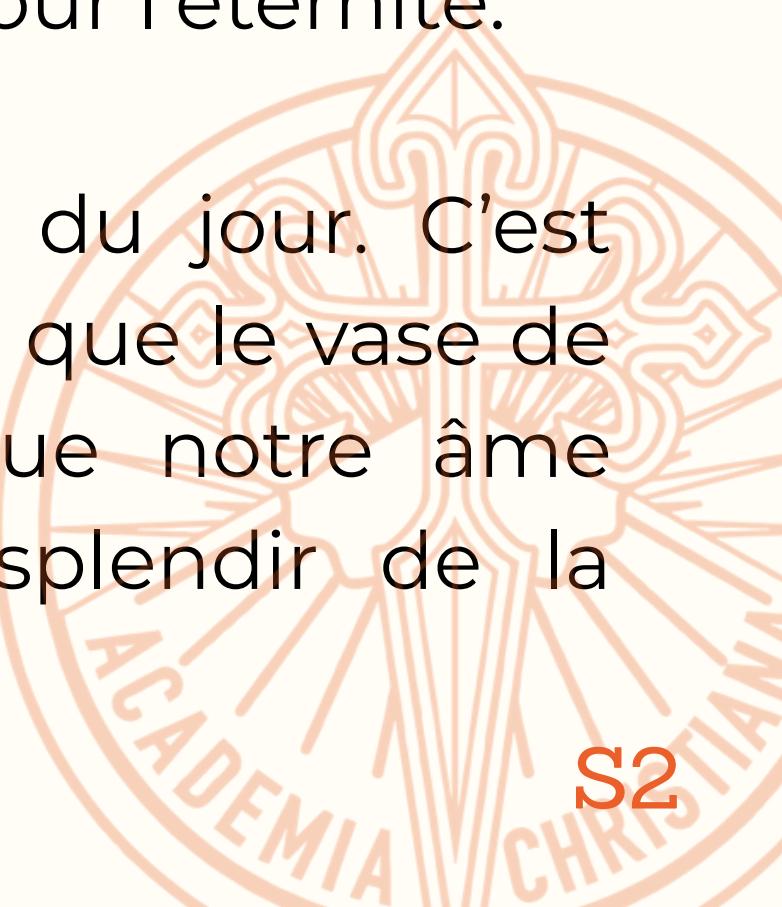
(*Il m'invoquera et je l'exaucerai*)

## *Demande la Miséricorde*

Après les premiers assauts au désert, l'Église nous fait gravir aujourd'hui les pentes du Thabor. La Transfiguration n'est pas une simple vision pour nos yeux, c'est le moteur de notre action. Si le Christ nous montre Sa gloire, c'est pour nous donner la force de redescendre dans la plaine et de transformer notre quotidien par le labeur.

Cette semaine, nous quittons la théorie pour la pratique. Le Carême n'est pas une méditation désincarnée, c'est un chantier. « Celui qui ne recueille pas avec moi dissipe », nous dit le Maître. Nos efforts, s'ils sont unis à Sa Lumière, cessent d'être de lourdes corvées pour devenir des actes féconds. Chaque tâche, de la plus humble à la plus haute, est une pierre que nous posons pour l'éternité.

Ne craignons pas la fatigue du jour. C'est dans la sueur du labeur offert que le vase de notre corps se purifie et que notre âme commence, elle aussi, à resplendir de la clarté du Thabor.



# MÉDITATION

« Jésus veut mener Ses apôtres à l'écart, et leur montrer l'éclat de cette gloire qu'il dérobe aux yeux des mortels jusqu'au jour de la manifestation. Le Sauveur vient ainsi en aide à ses Apôtres à la veille de l'épreuve. Comme eux, nous avons péché ; nous avons oublié l'éclat de la lumière qui d'abord nous avait ravis, et nous sommes tombés. Nous n'avons donc point été tentés au-delà de nos forces, et nos péchés nous appartiennent bien en propre. Pierre, Jacques et Jean sont seuls montés sur le Thabor. C'est d'eux que le monde entier apprendra de quelle gloire Jésus a paru environné. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Le Christ nous enseigne que l'homme « ne vit pas seulement de pain » : ai-je compris que le jeûne n'est pas un régime, mais un moyen de purifier mon âme pour la rendre affamée de Dieu, ou est-ce que je subis mes privations sans y mettre d'intention spirituelle ?

Dom Guéranger appelle à « briser les chaînes de l'habitude » : quels sont les attachements matériels ou les comforts superflus dont je dois me purifier cette semaine pour ne plus être l'esclave de mes besoins physiques, mais le soldat de ma propre liberté ?

# RÉSOLUTION

L'ascèse n'est pas une fin, mais un élan du cœur. Saint Benoît nous y invite fermement : chacun doit, de sa propre volonté, offrir à Dieu « quelque chose de plus » que ce qui lui est imposé.

Saint Benoît nous enseigne que pour progresser, il faut savoir se « détourner de ses propres volontés » afin de laisser toute la place à la volonté de Dieu en nous. Nous ne pouvons libérer notre volonté si nous restons esclaves de nos désirs physiques, car « la mort est postée au seuil du plaisir ». Cette semaine, nous choisissons de briser les chaînes de l'habitude en retranchant un plaisir concret pour en offrir le fruit à autrui.

## Le sacrifice des convoitises

Je choisirai cette semaine un plaisir physique habituel (une sortie, une gourmandise ou une addiction spécifique) pour le supprimer totalement. L'économie de temps ou d'argent ainsi réalisée ne sera pas conservée pour moi, mais sera intégralement reversée à une œuvre de charité.

# DIMANCHE 1ER MARS

## 2eme DIMANCHE DE CARÊME

### Sainte-Marie *in Domnica*

*La station se tient dans l'Église de Sainte-Marie *in Domnica* (aussi appelée la Navicella à cause du petit navire antique situé sur la place). C'est l'un des plus anciens sanctuaires romains dédiés à la Mère de Dieu, rappelant le rôle maternel de l'Église qui guide la barque des chrétiens à travers les tempêtes du Carême jusqu'au port de la Résurrection.*

Pourquoi l'Église nous fait-elle relire l'Évangile d'hier ? Parce que le dimanche est, par excellence, le jour de la Résurrection. Au milieu du jeûne et de la pénitence, ce dimanche nous offre une halte lumineuse. La Transfiguration n'est pas seulement un événement passé, c'est la promesse de notre propre avenir : si nous partageons les souffrances du Christ pendant ce Carême, nous partagerons aussi sa gloire.



# ÉVANGILE selon saint

## Matthieu 17, 1-9

En ce temps-là, Jésus prit Pierre, Jacques et Jean son frère, et il les conduisit à part sur une haute montagne, et il fut transfiguré devant eux. Et sa face resplendit comme le soleil, et ses vêtements devinrent blancs comme la neige. Et voici que Moïse et Élie leur apparurent conversant avec lui .

Pierre, s'adressant à Jésus, lui dit : « Seigneur, il nous est bon d'être ici : si vous le voulez, faisons-y trois tentes, une pour vous, une pour Moïse et une pour Élie. » Comme il parlait encore, une nuée lumineuse vint les couvrir. Et voilà que de la nuée sortit une voix qui disait : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je me suis complu ; écoutez-le . »

Et les disciples, entendant cette voix, tombèrent sur leur face et furent saisis d'une grande frayeur. Et Jésus, s'approchant d'eux, les toucha et leur dit : « Levez-vous et ne craignez point. » Alors élevant les yeux, ils ne virent plus que Jésus seul .

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 17, 1-9

Et comme ils descendaient de la montagne, Jésus leur fit ce commandement : « Ne parlez à personne de cette vision, jusqu'à ce que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts. »

## MÉDITATION

« Pourquoi Jésus fait-il apparaître Moïse et Élie ? Pour montrer qu'il a tout pouvoir sur la mort et sur la vie, puisqu'il fait venir l'un d'entre les morts (Moïse) et l'autre d'entre les vivants (Élie qui n'a pas connu la mort). Il voulait aussi montrer qu'il n'est pas en contradiction avec la Loi et les Prophètes, mais qu'il en est l'accomplissement. »

*Saint Jean Chrysostome, Homélie 56 sur Saint Matthieu*

La voix du Père donne un seul commandement : « Écoutez-le ». Dans ma vie quotidienne, quelle place accordé-je réellement à l'écoute de la Parole de Dieu ? Est-ce que je laisse la Bible fermée sur une étagère, écoutant plutôt les bruits du monde, les médias ou mes propres idées ?

## RÉSOLUTION

Puisque le dimanche est le jour de la joie, je ferai de l'écoute de la Parole un moment festif ! Je prendrai 5 minutes pour lire un passage joyeux de l'Évangile (Noces de Cana, Résurrection...), et je le savourerai non comme un devoir austère, mais comme une "Bonne Nouvelle" pour moi !

# JOUR 11

## LUNDI 2 MARS

### Saint-Clément

*La station se tient dans la très antique basilique de Saint-Clément, troisième successeur de saint Pierre. Ce sanctuaire vénérable, l'un des mieux préservés de la Rome primitive, abrite les reliques de ce pape martyr qui fut jeté à la mer avec une ancre au cou pour avoir refusé de renier le Christ.*

L'Évangile d'aujourd'hui marque un tournant solennel et tragique. Le Christ adresse un dernier avertissement à ceux qui s'obstinent dans leur aveuglement. L'Église nous rappelle la gravité du temps de Carême : la grâce passe, et le risque d'un endurcissement du cœur est réel. La Croix (« Quand vous aurez élevé le Fils de l'homme ») est présentée comme l'ultime révélation de la divinité du Christ.

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



# ÉVANGILE selon saint

## Jean 8, 21-29

En ce temps-là, Jésus dit aux foules des Juifs : « Je m'en vais, et vous me chercherez, et vous mourrez dans votre péché. Où je vais, vous ne pouvez venir. »

Les Juifs disaient donc : « Est-ce qu'il va se tuer, puisqu'il dit : Où je vais, vous ne pouvez venir ? » Et il leur disait : « Vous êtes d'en bas ; moi, je suis d'en haut. Vous êtes de ce monde ; moi, je ne suis pas de ce monde. C'est pourquoi je vous ai dit que vous mourrez dans vos péchés ; car si vous ne croyez pas ce que je suis, vous mourrez dans vos péchés. »

Ils lui dirent donc : « Qui êtes-vous ? » Jésus leur répondit : « Ce que je vous dis dès le commencement. J'ai beaucoup de choses à dire de vous et à condamner en vous ; mais celui qui m'a envoyé est véridique, et ce que j'ai entendu de lui, je le dis au monde. » Et ils ne comprirent point qu'il leur parlait de Dieu son Père.

# ÉVANGILE selon saint

## Jean 8, 21-29

Jésus leur dit donc : « Quand vous aurez élevé le Fils de l'homme, alors vous connaîtrez que je suis, et que je ne fais rien de moi-même, mais que je parle selon que le Père m'a enseigné. Et celui qui m'a envoyé est avec moi ; et il ne m'a pas laissé seul, parce que je fais toujours ce qui lui est agréable. »

## MÉDITATION

« Quelle terrible parole : "Vous mourrez dans votre péché" ! [...] C'est l'aveuglement de l'esprit et l'endurcissement du cœur qui ont amené ce peuple à un tel état d'insensibilité, qu'il ne peut plus voir la lumière, ni être touché de la grâce. Telle est la fin de ces retards que le pécheur apporte à sa conversion. Craignons un tel sort. La lumière a des degrés ; si nous méprisons celui qui nous est offert aujourd'hui, qui sait si un autre nous sera accordé demain ? »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Suis-je dans l'illusion d'avoir "tout le temps" pour me convertir, pardonnant ma tiédeur en me disant que je ferai des efforts "plus tard" ? Est-ce que je laisse passer le Christ sans répondre à son appel aujourd'hui ?

## RÉSOLUTION

Je ne remettrai rien à demain. La première bonne inspiration qui me viendra aujourd'hui (appeler quelqu'un de seul, faire une tâche pénible, demander pardon), je l'exécuterai immédiatement, dans la minute, pour répondre présent au passage de la grâce.

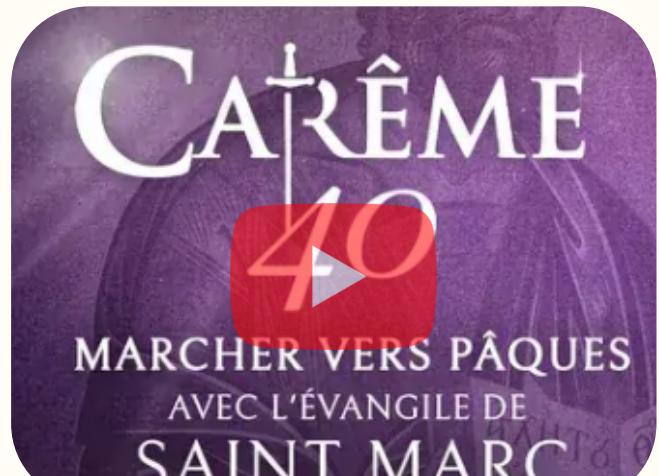
# JOUR 12

# MARDI 3 MARS

## Sainte-Balbine

*La station se tient dans l'antique église de Sainte-Balbine, située sur le mont Aventin. Dédiée à une jeune vierge romaine martyrisée au II<sup>e</sup> siècle, cette église nous rappelle que la force véritable ne réside pas dans le pouvoir mondain ou le prestige, mais dans l'humilité et la fidélité cachée à la foi.*

Aujourd'hui, le Christ dresse le portrait accablant du "religieux de l'apparence". Il dénonce l'hypocrisie des Scribes et des Pharisiens, malades d'une vanité spirituelle qui les pousse à tout faire pour « être vus des hommes ». La liturgie nous avertit : le Carême n'est pas un théâtre. Le jeûne et la prière ne doivent jamais devenir des outils pour soigner notre image ou asseoir notre autorité sur les autres.



J12

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 23, 1-12

En ce temps-là, Jésus parla au peuple et à ses disciples, en disant : « Les Scribes et les Pharisiens sont assis sur la chaire de Moïse. Faites donc et observez tout ce qu'ils vous disent ; mais ne faites pas selon leurs œuvres, car ils disent et ne font pas. Ils lient de pesants fardeaux qu'on ne saurait porter, et les mettent sur les épaules des hommes ; mais eux, ils ne veulent pas les remuer du bout du doigt.

Toutes leurs actions, ils les font pour être vus des hommes ; car ils portent de larges phylactères, et de longues franges à leurs manteaux. Ils aiment les premières places dans les festins, et les premiers sièges dans les synagogues, et à être salués dans les places publiques, et à être appelés par les hommes Rabbi.

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 23, 1-12

Mais vous, ne vous faites pas appeler Rabbi, car vous n'avez qu'un seul Maître, et vous êtes tous frères. Et nappelez personne sur la terre votre père, car vous n'avez qu'un seul Père, celui qui est dans les cieux. Ne vous faites pas non plus appeler maîtres, car vous n'avez qu'un seul Maître, le Christ.

Le plus grand d'entre vous sera votre serviteur. Car quiconque s'élèvera sera abaissé, et quiconque s'abaissera sera élevé.

## MÉDITATION

« Voyez comment le Christ frappe la vaine gloire à la racine ! Car c'est elle qui pousse les hommes à vouloir paraître et à aimer les premières places. Cette passion est redoutable, elle s'insinue partout. Celui qui jeûne pour être vu ne gagne rien ; il a déjà reçu sa récompense : le regard des hommes. Il perd l'éternité pour un peu de fumée. »

*Saint Jean Chrysostome, Homélie 72 sur saint Matthieu*

Suis-je très exigeant, critique ou intransigeant sur la morale, la liturgie ou le comportement des autres, alors que je suis d'une grande indulgence envers mes propres défauts (orgueil, gourmandise, colère, paresse, médisance...) ?

## RÉSOLUTION

Je pratiquerai le silence sur les défauts d'autrui. Pendant toute cette journée, je m'interdirai de faire le moindre reproche, remarque ou correction à mon entourage. Si je vois un manquement, je l'utiliserai pour examiner ma propre conscience.

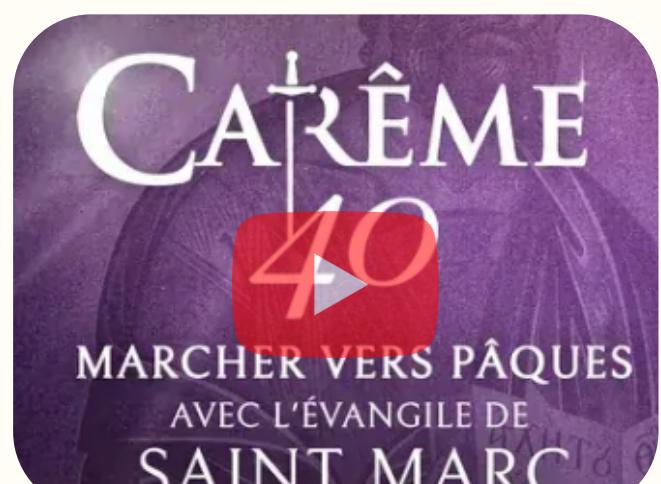
# JOUR 13

# MERCREDI 4 MARS

## Sainte-Cécile

*La station se tient dans la magnifique basilique de Sainte-Cécile-du-Trastevere, construite sur la propre maison de la célèbre vierge martyre. Cécile, jeune noble romaine, a tout quitté – ses richesses, son rang, sa vie – pour le Christ. Ce lieu nous rappelle que la vraie gloire ne consiste pas à dominer, mais à donner sa vie par amour.*

L'Évangile du jour dresse un contraste saisissant : alors que Jésus vient d'annoncer sa Passion cruelle, deux de ses apôtres réclament les places d'honneur dans son Royaume. L'Église utilise ce texte pour purger notre foi de toute "ambition spirituelle". Nous cherchons souvent un christianisme de succès, de consolations ou de statut social ; le Christ nous offre un christianisme de service, où la seule couronne disponible est celle du sacrifice.



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 20, 17-28

En ce temps-là, Jésus, montant à Jérusalem, prit à part ses douze disciples, et leur dit en chemin : « Voici que nous montons à Jérusalem, et le Fils de l'homme sera livré aux princes des prêtres et aux scribes. Ils le condamneront à mort, et le livreront aux Gentils pour être moqué, flagellé et crucifié ; et le troisième jour, il resuscitera. »

Alors la mère des fils de Zébédée s'approcha de lui avec ses fils, se prosternant et lui faisant une demande. Il lui dit : « Que voulez-vous ? » Elle lui dit : « Ordonnez que mes deux fils que voici soient assis dans votre royaume, l'un à votre droite et l'autre à votre gauche. »

Jésus répondant dit : « Vous ne savez ce que vous demandez. Pouvez-vous boire le calice que je dois boire ? » Ils lui dirent : « Nous le pouvons. » Il leur dit : « Vous boirez en effet mon calice ; mais pour ce qui est d'être assis à ma droite ou à ma gauche, il ne m'appartient pas de vous le donner : cela sera donné à ceux pour qui mon Père l'a préparé. »

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 20, 17-28

Les dix autres, ayant entendu cela, s'indignèrent contre les deux frères. Mais Jésus les appela et leur dit : « Vous savez que les princes des nations les dominent, et que les grands exercent l'empire sur elles. Il n'en sera pas ainsi parmi vous ; mais quiconque voudra être grand parmi vous, sera votre serviteur ; et quiconque voudra être le premier parmi vous, sera votre esclave : de même que le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie pour la rédemption d'un grand nombre. »

## MÉDITATION

« Tels sont les jugements de l'homme. Jésus parle de ses abaissements et de ses souffrances, et les disciples rêvent de grandeur et de domination. L'ambition maternelle a fait oublier à cette femme tout ce que Jésus vient de dire. C'est le propre de l'orgueil d'aveugler l'âme et de la rendre sourde à la voix de la croix. Nous ressemblons à ces apôtres imparfaits : nous voulons bien du Christ glorieux, mais le Christ souffrant nous effraie. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Dans mes relations, suis-je celui qui attend d'être servi, écouté et compris, ou suis-je celui qui sert ? Ai-je l'esprit du "prince" qui domine ou de "l'esclave" qui donne sa vie ?

## RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je fais un effort sur mes paroles, je ne couperai la parole à personne, je ne critiquerai rien et j'essayerai dans la mesure du possible de souligner le bon côté des choses.

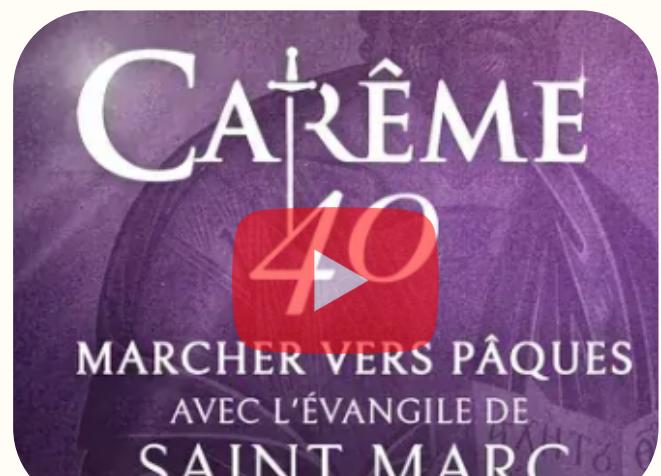
# JOUR 14

## JEUDI 5 MARS

### Sainte-Marie-du-Transtévère

La station se tient dans la basilique de Sainte-Marie-du-Transtévère (*Santa Maria in Trastevere*). C'est le plus ancien sanctuaire marial de Rome, fondé au III<sup>e</sup> siècle. En ce lieu dédié à la Mère de miséricorde, qui chanta dans son Magnificat le triomphe des pauvres et le renvoi des riches « les mains vides », l'Église nous place face à l'un des Évangiles les plus redoutables du Carême.

La parabole du mauvais riche et du pauvre Lazare secoue nos consciences. Elle ne dénonce pas un criminel, mais l'aveuglement d'un homme anesthésié par son confort. Le Carême nous avertit : notre indifférence creuse dès aujourd'hui l'abîme qui nous séparera de Dieu. Et pour nous convertir, nul besoin de miracles : l'écoute de la Parole suffit.



# ÉVANGILE selon saint

## Luc 16, 19-31

En ce temps-là, Jésus dit aux Pharisiens : « Il y avait un homme riche, qui se vêtait de pourpre et de lin, et qui faisait chaque jour des festins somptueux. Un pauvre, nommé Lazare, était couché à sa porte, couvert d'ulcères, et désirant se rassasier des miettes qui tombaient de la table du riche ; mais personne ne lui en donnait, et les chiens mêmes venaient lécher ses ulcères.

Or, il arriva que le pauvre mourut, et il fut porté par les anges dans le sein d'Abraham. Le riche mourut aussi, et fut enseveli dans l'enfer. Et levant les yeux, comme il était dans les tourments, il vit de loin Abraham, et Lazare dans son sein. Et s'écriant, il dit : "Père Abraham, ayez pitié de moi, et envoyez Lazare, afin qu'il trempe dans l'eau le bout de son doigt, pour me rafraîchir la langue, car je souffre cruellement dans cette flamme."

# ÉVANGILE selon saint

## Luc 16, 19-31

Abraham lui dit : "Mon fils, souviens-toi que tu as reçu tes biens pendant ta vie, et Lazare pareillement ses maux : maintenant il est consolé, et toi tu es dans les tourments. Et outre tout cela, il y a un grand abîme entre nous et vous ; de sorte que ceux qui voudraient passer d'ici vers vous ne le pourraient, non plus que passer de là vers nous."

Le riche dit : "Je vous prie donc, père, de l'envoyer dans la maison de mon père, car j'ai cinq frères, afin qu'il leur atteste ces choses, de peur qu'ils ne viennent aussi dans ce lieu de tourments." Et Abraham lui dit : "Ils ont Moïse et les prophètes ; qu'ils les écoutent." Mais il dit : "Non, père Abraham ; mais si quelqu'un des morts va vers eux, ils feront pénitence." Abraham lui répondit : "S'ils n'écoutent ni Moïse ni les prophètes, ils ne croiront pas non plus quand quelqu'un ressusciterait d'entre les morts."

## MÉDITATION

« Voyez : le riche savait le nom du pauvre, puisqu'il l'appelle "Lazare" depuis les enfers. Il ne l'ignorait donc pas, il passait simplement à côté de lui chaque jour avec indifférence. Le péché n'est pas la richesse elle-même, mais l'aveuglement du cœur qui s'habitue à la souffrance des autres jusqu'à ne plus la voir. »

Saint Grégoire le Grand, Homélie 40 sur les Évangiles

Qui est le "Lazare" que je croise tous les jours sans le voir ? Est-ce un collègue isolé, un membre de ma famille que j'ignore, ou le SDF en bas de chez moi ? Mon confort m'a-t-il anesthésié au point de m'habituer à la détresse des autres ?

## RÉSOLUTION

Je réciterai, lors d'un temps "mort" une dizaine de chapelet (un Notre Père et dix Je vous salue Marie) pour une personne spécifique que je sais être en difficulté (que ce soit un collègue isolé, le SDF au coin de ma rue, ou même une personne qui me pèse

# JOUR 15

# VENDREDI 6 MARS

## Saint-Vital

La station se tient dans la basilique de Saint-Vital, dédiée à un illustre martyr des premiers siècles, enterré vivant pour avoir professé sa foi. Son nom même (*Vitalis, la vie*) rappelle à l'Église que la vraie vitalité du chrétien consiste à porter du fruit pour Dieu, jusqu'au sacrifice suprême.

L'Évangile des vignerons homicides est une prophétie tragique de la Passion. Il décrit l'ingratitude des hommes qui, installés dans la vigne de Dieu, finissent par se prendre pour les propriétaires, rejetant les prophètes et assassinant le Fils. Cet avertissement s'adresse à nous : notre âme, notre temps, nos talents sont la « vigne » que Dieu nous prête. Il en attend des fruits de sainteté, et non que nous nous en accaparions pour notre seule jouissance.



# ÉVANGILE selon saint

## Luc 16, 19-31

En ce temps-là, Jésus dit à la foule des Juifs et aux princes des prêtres : « Écoutez une autre parabole. Il y avait un père de famille qui planta une vigne, l'entoura d'une haie, y creusa un pressoir, et y bâtit une tour ; puis il la loua à des vignerons, et s'en alla dans un pays lointain. Le temps des fruits étant proche, il envoya ses serviteurs vers les vignerons pour en recevoir les fruits. Mais les vignerons, s'étant saisis de ses serviteurs, battirent l'un, tuèrent l'autre, et en lapidèrent un autre. Il envoya encore d'autres serviteurs, en plus grand nombre que les premiers, et ils les traitèrent de même.

Enfin, il envoya vers eux son propre fils, en disant : "Ils respecteront mon fils." Mais les vignerons, voyant le fils, dirent entre eux : "Celui-ci est l'héritier ; venez, tuons-le, et nous aurons son héritage." Et s'étant saisis de lui, ils le jetèrent hors de la vigne, et le tuèrent.

# ÉVANGILE selon saint

## Luc 16, 19-31

Lors donc que le maître de la vigne sera venu, que fera-t-il à ces vignerons ? » Ils lui répondirent : « Il fera périr misérablement ces méchants, et il louera sa vigne à d'autres vignerons, qui lui en rendront les fruits en leur saison. »

Jésus leur dit : « N'avez-vous jamais lu dans les Écritures : "La pierre qu'ont rejetée ceux qui bâtissaient est devenue la tête de l'angle ; c'est le Seigneur qui a fait cela, et c'est une chose merveilleuse à nos yeux ?" C'est pourquoi je vous dis que le royaume de Dieu vous sera ôté, et il sera donné à un peuple qui en produira les fruits. Et celui qui tombera sur cette pierre sera brisé, et celui sur qui elle tombera, elle l'écrasera. »

Les princes des prêtres et les Pharisiens, ayant entendu ses paraboles, comprirent que c'était d'eux qu'il parlait. Et ils cherchaient à se saisir de lui, mais ils craignirent le peuple, parce qu'il le regardait comme un prophète.

## MÉDITATION

« Telle est l'histoire de la synagogue. Le Père de famille est Dieu qui a choisi ce peuple, et lui a donné sa loi. Les serviteurs sont les prophètes. Le Fils est Jésus-Christ lui-même, que les Juifs jettent hors de Jérusalem et mettent à mort. La vigne va donc passer à d'autres vigneron[s]. [...] Nous sommes ce nouveau peuple ; mais tremblons pour nous-mêmes. S'il n'a pas épargné les branches naturelles, craignons qu'il ne nous épargne pas non plus. Le royaume de Dieu ne nous est donné qu'à la condition que nous en rendrons les fruits. »

*Saint Grégoire le Grand, Homélie 40 sur les Évangiles*

Est-ce que je vis comme si j'étais le "propriétaire" de ma vie, de mon temps, de mes biens ou de mes talents, au point d'en exclure Dieu ? Est-ce que je prends le temps de rendre à Dieu ce qui lui appartient (la prière, la louange, le service) ?

## RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je ferai un acte de restitution. Au lieu de considérer mes moyens comme m'appartenant de droit, j'en prélèverai une part pour l'offrir explicitement au "Maître de la vigne".

Je ferai un don (même modeste) à une œuvre de charité

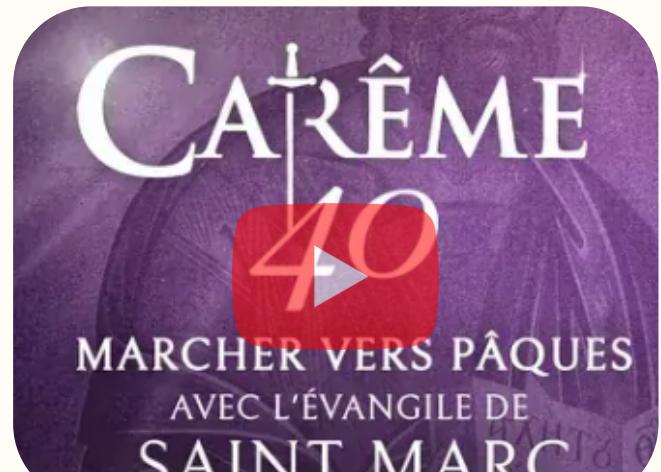
# JOUR 16

# SAMEDI 7 MARS

## Saints-Marcellin-et-Pierre

*La station se tient dans l'église des Saints-Marcellin-et-Pierre, près de Saint-Jean-de-Latran. Ces deux martyrs romains (un prêtre et un exorciste) ont versé leur sang lors de la persécution de Dioclétien. Leurs noms, que nous prononçons chaque jour au Canon de la Messe romaine, nous rappellent le lien intime entre la fidélité jusqu'au martyre et la miséricorde que nous célébrons aujourd'hui.*

Au terme de cette deuxième semaine, l'Église nous offre la parabole du Fils prodigue. Elle nous révèle le vrai visage du péché (qui est une fugue) et le vrai visage de Dieu (qui est un Père guettant notre retour). Surtout, elle nous met en garde, à travers le personnage du fils aîné, contre la religion de l'apparence : on peut rester toute sa vie "à la maison" en se croyant juste, tout en ayant un cœur rongé par l'orgueil et incapable d'aimer.



# ÉVANGILE selon saint

## Luc 15, 11-32

En ce temps-là, Jésus dit aux Pharisiens et aux Scribes : « Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : "Mon père, donnez-moi la part de bien qui doit me revenir." Et le père leur partagea son bien.

Peu de jours après, le plus jeune fils, ayant tout amassé, partit pour un pays lointain, et il y dissipa son bien en vivant dans la débauche. Après qu'il eut tout dépensé, il survint une grande famine en ce pays-là, et il commença à tomber dans l'indigence. Il alla se mettre au service d'un des habitants du pays, qui l'envoya dans ses terres garder les pourceaux. Il aurait bien voulu se rassasier des gousses que mangeaient les pourceaux ; mais personne ne lui en donnait.

Alors, rentrant en lui-même, il dit : "Combien de mercenaires dans la maison de mon père ont du pain en abondance, et moi je meurs ici de faim ! Je me lèverai, et j'irai vers mon père, et je lui dirai :

# ÉVANGILE selon saint

## Luc 15, 11-32

Mon père, j'ai péché contre le ciel et contre vous ; je ne suis plus digne d'être appelé votre fils ; traitez-moi comme l'un de vos mercenaires."

Et se levant, il vint vers son père. Comme il était encore loin, son père le vit, et fut touché de compassion ; et courant à lui, il se jeta à son cou et l'embrassa. Le fils lui dit : "Mon père, j'ai péché contre le ciel et contre vous ; je ne suis plus digne d'être appelé votre fils."

Mais le père dit à ses serviteurs : "Apportez vite la plus belle robe, et l'en revêtez ; mettez-lui un anneau au doigt, et des souliers aux pieds. Amenez le veau gras, et tuez-le ; mangeons et réjouissons-nous, parce que mon fils que voici était mort, et il est ressuscité ; il était perdu, et il est retrouvé." Et ils commencèrent à se réjouir.

Or, son fils aîné était dans les champs. Lorsqu'il revint et qu'il approcha de la maison, il entendit les chants et le bruit de la danse.

# ÉVANGILE selon saint

## Luc 15, 11-32

Il appela un des serviteurs, et lui demanda ce que c'était. Le serviteur lui dit : "Votre frère est de retour, et votre père a tué le veau gras, parce qu'il l'a recouvré en bonne santé."

Et s'étant mis en colère, il ne voulait pas entrer. Son père donc sortit, et commença à le prier. Mais il répondit à son père : "Voilà tant d'années que je vous sers, sans avoir jamais transgressé vos ordres, et vous ne m'avez jamais donné un chevreau pour faire un festin avec mes amis. Mais quand votre fils que voilà, qui a mangé tout son bien avec des courtisanes, est revenu, vous avez tué pour lui le veau gras."

Le père lui dit : "Mon fils, tu es toujours avec moi, et tout ce que j'ai est à toi. Mais il fallait bien faire un festin et se réjouir, parce que ton frère que voilà était mort, et il est ressuscité ; il était perdu, et il est retrouvé."

## MÉDITATION

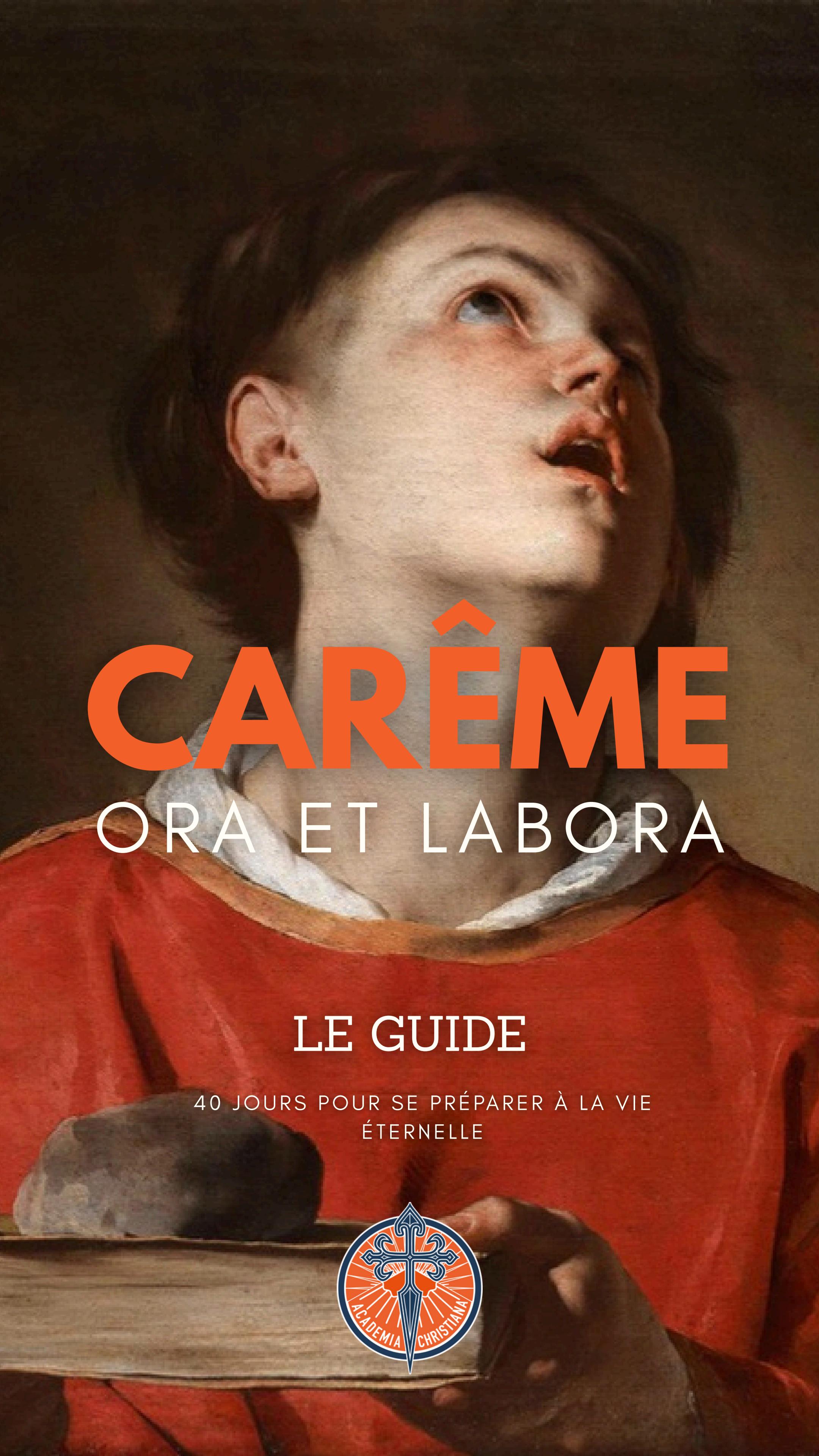
« Le fils aîné représente le juste orgueilleux, ou le Juif de l'Ancienne Alliance, qui s'irrite de voir la grâce accordée aux pécheurs. Il dit : "Voilà tant d'années que je te sers". C'est le cri de celui qui vit sa religion comme un contrat commercial, non comme un rapport filial. Il n'a jamais désobéi extérieurement, mais son cœur était déjà loin du Père. »

*Saint Augustin, Sermon 153 sur le Nouveau Testament*

Est-ce que je me considère secrètement comme un "bon catholique" meilleur que les autres ? Est-ce que je juge sévèrement les "tièdes", les convertis ou ceux qui ont une vie morale désordonnée, oubliant que ma propre perfection n'est qu'une façade fragile ?

## RÉSOLUTION

Pour briser l'orgueil du fils aîné qui se croit tout permis sous prétexte de ses bonnes actions, je prierai aujourd'hui le plus sincèrement possible pour une personne (publique ou privée) dont je méprise la conduite, en demandant à Dieu d'être aussi miséricordieux avec elle qu'avec moi.



# 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.**

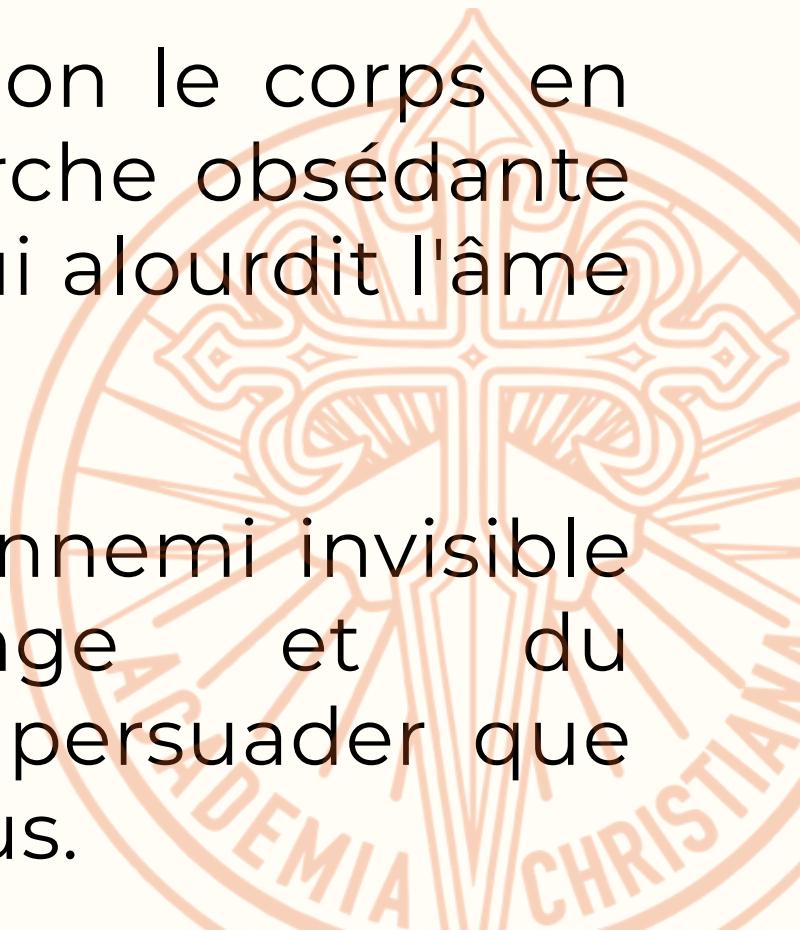
C'est la « dîme » de l'année, une part sacrée que l'on arrache résolument au temps profane pour la rendre à Dieu. Trop souvent, nous vivons en territoires occupés : occupés par le bruit, par l'urgence, par le futile.

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 vivoter, 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.

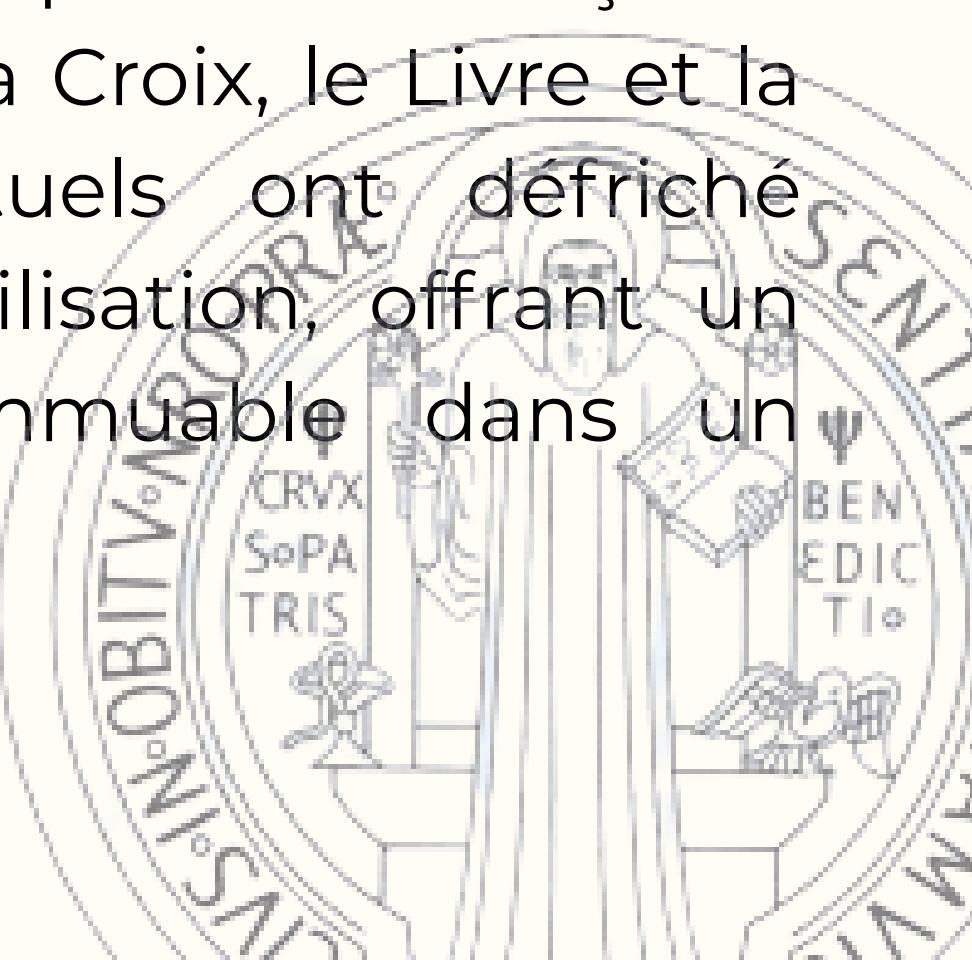
# VIVRE LE CARÊME AVEC SAINT BENOÎT

## *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*

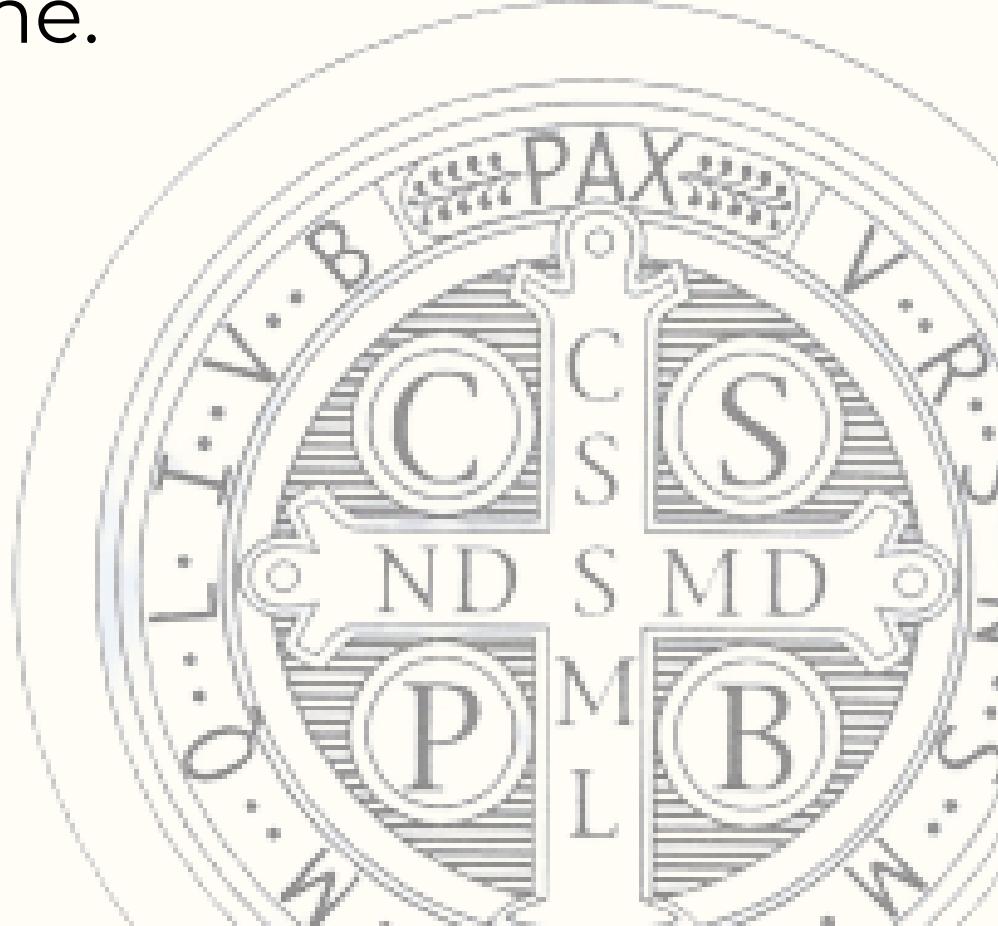
Rédigée au VI<sup>e</sup> siècle, la Règle n'est pas un simple règlement intérieur, mais une véritable "école du service du Seigneur".

Chef-d'œuvre d'équilibre spirituel et de discréto (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 recueilli , c'est à force de perseverer, que je pourrais renforcer mon “coeur 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 préférer (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 faire mes appétits pour libérer ma volonté.

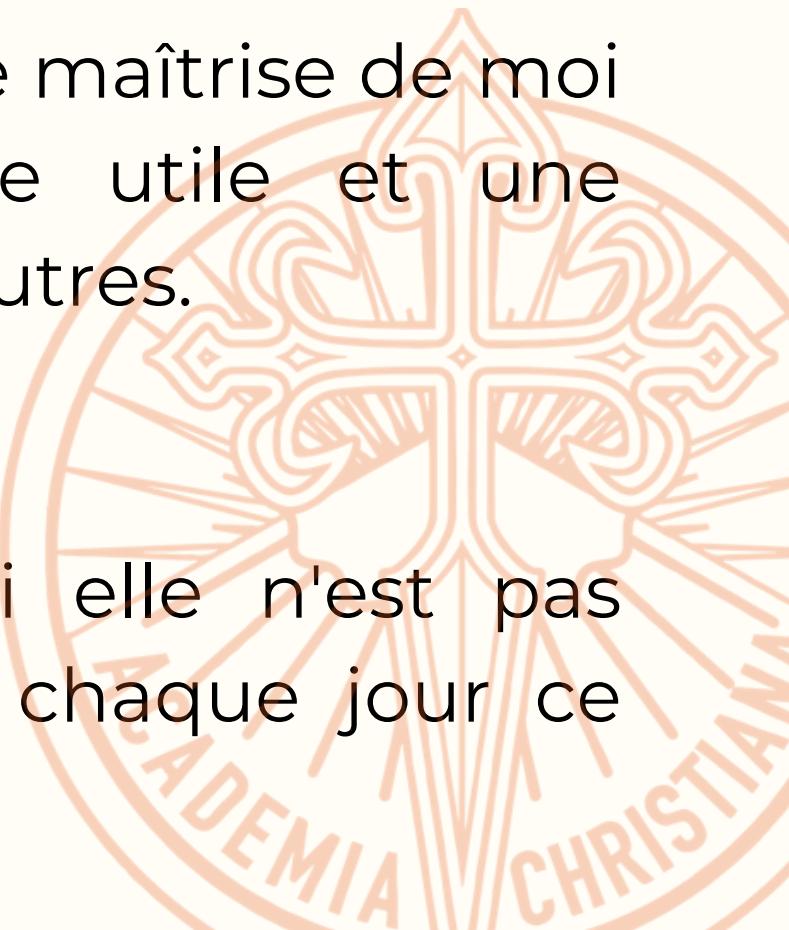
- Je tranche dans mon repos : Je me lèverai 30 minutes plus tôt, refusant de subir mon réveil.
- Je tranche dans mon plaisir : Je couperai net mon addiction dominante (tabac, alcool, sucre...) les bavardages et les écrans pour prouver à mon corps qu'il n'est plus le maître.

## **...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 temptationem, 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  
pardonnerons 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 offendি,  
summum bonum, ac dignum qui super omnia  
diligaris. Ideo firmiter propono, adiuvante gratia  
tua, de cetero me non peccatum peccandi  
occasions proximas fugitum. 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.