

CARÊME ORA ET LABORA

# SEMAINE 3

OCULI

LE REGARD DE LA  
CHARITÉ

# SOMMAIRE

- Dimanche 8 mars
- Lundi 9 mars
- Mardi 10 mars
- Mercredi 11 mars
- Jeudi 12 mars
- Vendredi 13 mars
- Samedi 14 mars
- Programme ORA et LABORA
- Prière quotidienne
- Résolutions

=> Retrouve les autres semaines ici



# SEMAINE 3

## Oculi

« *Invocabit me et ego exaudiam eum* »

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

### *Le regard de la charité*

Le Carême n'est pas un repli égoïste sur sa propre perfection, mais une ouverture du cœur. Après la prière et le travail, l'Église nous appelle à la Charité, car sans elle, tout effort n'est que « d'un cuivre qui résonne ». « Mes yeux sont toujours fixés sur le Seigneur » (Oculi mei semper ad Dominum) : ce regard que nous portons vers Dieu doit se refléter dans celui que nous portons sur notre prochain.

Cette semaine, nous brisons les chaînes de l'indifférence. Dans l'Évangile, le Christ délivre un muet et affronte la méchanceté de ceux qui l'accusent ; Il nous montre que le mal se gagne par l'unité et le don de soi. Notre charité doit être concrète : elle est l'arme qui chasse les « démons » de la discorde et de l'égoïsme. Ne nous y trompons pas : la mesure de notre amour pour Dieu se vérifie à la qualité de notre service envers le plus petit.

Redevenons des serviteurs ardents, car c'est dans le don gratuit que l'âme se purifie et que se prépare la fête de la Résurrection !

# MÉDITATION

« Quel choc se prépare pour la pauvre âme, si elle n'est pas vigilante, fortifiée ; si la paix que Dieu lui a rendue n'a pas été une paix armée ! L'ennemi sonde les abords de la place ; dans sa perspicacité, il examine les changements qui se sont opérés pendant son absence. Qu'aperçoit-il dans cette âme où il avait naguère ses habitudes et son séjour ? Notre Seigneur nous le dit : le démon la trouve sans défense, toute disposée à le recevoir encore ; point d'armes dirigées contre lui. Il semble que l'âme attendait cette nouvelle visite. C'est alors que, pour être plus sûr de sa conquête, l'ennemi va chercher ses renforts. L'assaut est donné ; rien ne résiste ; et bientôt, au lieu d'un hôte infernal, la pauvre âme en recèle une troupe ; et le dernier état de cet homme devient pire que le premier. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Dom Guéranger décrit une âme qui semble « attendre » le retour du mal par son manque d'armes. Quelles sont les brèches dans ma vigilance quotidienne (curiosité, oisiveté, relâchement) par lesquelles l'ennemi pourrait rentrer ?

Ma conversion de début de Carême est-elle une émotion passagère ou une véritable fortification ?

# RÉSOLUTION

Le Carême est l'exercice de notre liberté retrouvée. Pour que l'ennemi ne trouve pas la maison « vide », nous devons la garnir par la discipline des sens et la garde de l'esprit. Saint Benoît nous rappelle que le moine (et le chrétien) doit être comme un veilleur sur les remparts de son cœur.

« À toute heure, le moine doit veiller sur les actions de sa vie ; en tout lieu, il doit savoir que Dieu le regarde. » (*Règle de Saint Benoît, Chapitre 7*). En refusant l'insouciance, nous défendons les abords de notre âme afin que le Seigneur y trouve Sa demeure et non le démon sa maison de passage.

## Renforcer ses remparts

Je choisirai cette semaine un Évangile et j'essaierai de le lire chaque jour, que ce soit dans les transports, le soir avant de me coucher ou lors d'un temps d'attente pour renforcer les remparts de mon cœur.

# DIMANCHE 8 MARS

## 3e DIMANCHE DE CARÊME

### Saint-Laurent-hors-les-murs

*La station se tient dans l'une des grandes basiliques de Rome, sur le tombeau de saint Laurent. Ce diacre héroïque, brûlé vif pour sa foi, incarne le triomphe du Christ sur le mal. L'Église nous place sous son patronage pour rappeler que le Carême est un combat sans pitié contre les démons qui enchaînent notre âme.*

L'Évangile d'aujourd'hui avertit contre la neutralité spirituelle et le silence coupable. Jésus expulse un « démon muet », figure de l'orgueil qui nous fait taire nos fautes pour soigner notre image. Le Christ prévient : dans la guerre spirituelle, la neutralité n'existe pas. « Celui qui n'est pas avec moi est contre moi. » Se croire en sécurité sans s'engager résolument pour Dieu, c'est laisser la porte ouverte au démon.



# ÉVANGILE selon saint

## Luc 11, 14-28

En ce temps-là, Jésus chassait un démon, et ce démon était muet. Et quand il eut chassé le démon, le muet parla, et la foule fut dans l'admiration.

Mais quelques-uns d'entre eux dirent : « C'est par Béelzéboul, le prince des démons, qu'il chasse les démons. » Et d'autres, pour le tenter, lui demandaient un signe qui vînt du ciel. Mais lui, connaissant leurs pensées, leur dit : « Tout royaume divisé contre lui-même sera dévasté, et la maison tombera sur la maison. Si donc Satan est divisé contre lui-même, comment son royaume subsistera-t-il, puisque vous dites que c'est par Béelzéboul que je chasse les démons ? Or, si c'est par Béelzéboul que je chasse les démons, par qui vos fils les chassent-ils ? C'est pourquoi ils seront eux-mêmes vos juges. Mais si c'est par le doigt de Dieu que je chasse les démons, assurément le royaume de Dieu est parvenu jusqu'à vous.

# ÉVANGILE selon saint

## Luc 11, 14-28

Quand un homme fort et bien armé garde sa maison, tout ce qu'il possède est en paix ; mais si un plus fort que lui survient et le vainc, il lui enlève toutes les armes dans lesquelles il se confiait, et il distribue ses dépouilles. Celui qui n'est pas avec moi est contre moi, et celui qui n'amasse pas avec moi dissipe.

Lorsque l'esprit impur est sorti d'un homme, il va par des lieux arides, cherchant du repos ; et n'en trouvant point, il dit : "Je retournerai dans ma maison d'où je suis sorti." Et quand il arrive, il la trouve balayée et ornée. Alors il s'en va, et prend avec lui sept autres esprits plus méchants que lui ; et entrant dans cette maison, ils y habitent, et le dernier état de cet homme devient pire que le premier. »

Or il arriva, comme il disait ces choses, qu'une femme, élevant la voix du milieu de la foule, lui dit : « Heureuses les entrailles qui vous ont porté, et les mamelles que vous avez sucées ! » Mais il dit : « Heureux plutôt ceux qui écoutent la parole de Dieu, et qui la gardent !

## MÉDITATION

« Le démon que Jésus chassa était muet ; c'est l'image du pécheur qui, dominé par une fausse honte, ferme la bouche de sa conscience, et n'ose avouer l'état de son âme au médecin qui peut la guérir. Le premier symptôme du retour à Dieu est la confession de nos fautes. Tant que la bouche reste fermée par le silence de l'orgueil, l'ennemi continue d'occuper la place. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Est-ce que mon désir de garder une image parfaite m'empêche d'être vrai avec moi-même, avec Dieu, ou avec un prêtre ? Ai-je des zones d'ombre, des hontes ou des faiblesses que je tais par orgueil, laissant ce "démon muet" me paralyser ?

## RÉSOLUTION

Pour briser ce silence, je ferai aujourd'hui un acte de vérité. Soit en préparant une confession sincère où je nommerai précisément ma plus grande faiblesse cachée, soit en admettant ouvertement un tort auprès de quelqu'un à qui je voulais cacher mon erreur.

# JOUR 17

## LUNDI 9 MARS

### Saint-Marc

*La station se tient dans la basilique romaine dédiée à saint Marc l'évangéliste. Le symbole de Marc est le lion : ce lieu nous rappelle la force et la franchise de la Parole de Dieu, qui ne flatte pas nos illusions religieuses mais vient rugir la vérité pour réveiller notre foi endormie.*

L'Évangile nous montre le Christ rejeté par les siens à Nazareth. Le drame des habitants de Nazareth, c'est l'habitude. Parce qu'ils connaissent Jésus, ils le méprisent. Ils veulent du spectacle, des prodiges sur mesure. Jésus les renvoie à Naaman le Syrien : la grâce de Dieu n'est pas réservée à une élite religieuse satisfaite de son image. Elle va vers les étrangers, les lointains, ceux qui ont l'humilité de croire sans exiger de miracles grandioses.

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



# ÉVANGILE selon saint Luc 4, 23-30

En ce temps-là, Jésus dit aux Pharisiens : « Sans doute, vous m'appliquerez ce proverbe : "Médecin, guéris-toi toi-même" ; et vous me direz : "Fais ici, dans ta patrie, toutes les grandes choses que, selon ce que nous avons appris, tu as faites à Capharnaüm." »

Et il ajouta : « En vérité, je vous le dis, aucun prophète n'est bien reçu dans sa patrie. Je vous le dis en vérité, il y avait beaucoup de veuves en Israël aux jours d'Élie, lorsque le ciel fut fermé pendant trois ans et six mois, et qu'il y eut une grande famine par toute la terre ; et cependant Élie ne fut envoyé vers aucune d'elles, mais vers une veuve de Sarepta, au pays de Sidon. Il y avait aussi beaucoup de lépreux en Israël au temps du prophète Élisée ; et cependant aucun d'eux ne fut guéri, mais seulement Naaman le Syrien. »

# ÉVANGILE selon saint Luc 4, 23-30

Tous ceux qui étaient dans la synagogue, entendant ces choses, furent remplis de colère. Et se levant, ils le chassèrent de la ville, et le menèrent jusqu'au sommet de la montagne sur laquelle leur ville était bâtie, pour le précipiter en bas. Mais lui, passant au milieu d'eux, s'en allait.

## MÉDITATION

« Ce n'est pas par hasard que le Christ cite la veuve étrangère et Naaman le lépreux syrien. Il montre que la grâce n'est pas le privilège d'une race ou d'une routine religieuse. Les siens, par orgueil, ne voulaient pas de lui. Naaman, lui, a cru. Le médecin n'est pas venu pour ceux qui se croient en bonne santé et exigent des miracles, mais pour ceux qui reconnaissent leur lèpre. »

*Saint Ambroise, Commentaire sur saint Luc*

Naaman avait d'abord refusé de se laver dans le petit fleuve du Jourdain, car il trouvait ce remède trop banal. Est-ce que je boude les petits moyens spirituels quotidiens (la fidélité au devoir d'état, la patience, le sourire) en espérant faire un jour de "grandes choses" pour Dieu ?

## RÉSOLUTION

Je cesserai de rêver à l'héroïsme lointain. Aujourd'hui, je me concentrerai sur l'accomplissement parfait et attentif d'une tâche associative, ménagère ou professionnelle très modeste et banale, par amour pour Dieu. Accomplissant ainsi ma résolution LABORA

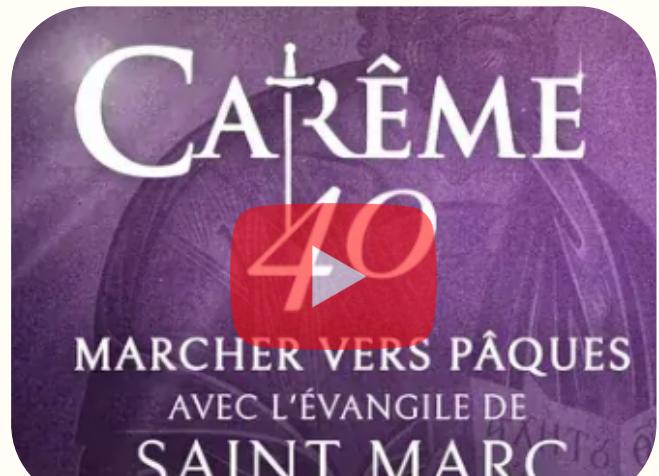
# JOUR 18

## MARDI 10 MARS

### Sainte-Pudentienne

*La station se tient dans la vénérable église de Sainte-Pudentienne, construite sur la maison du sénateur Pudens qui offrit l'hospitalité à saint Pierre. C'est l'un des tout premiers lieux de culte chrétien à Rome. Ce sanctuaire de l'Église primitive nous rappelle que la marque distinctive des premiers chrétiens n'était pas l'apparence, mais la charité brûlante qui les unissait.*

Le Carême n'est pas qu'une affaire de jeûne alimentaire ; c'est d'abord un jeûne de l'amour-propre. Jésus nous enseigne aujourd'hui la loi du pardon illimité (« soixante-dix fois sept fois ») et la délicatesse de la correction fraternelle. Notre tentation est de condamner publiquement pour soigner notre image de "juste". Le Christ demande l'inverse : reprendre dans le secret pour sauver l'autre, et pardonner sans compter, comme Dieu le fait pour nous.



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 18, 15-22

En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : « Si ton frère a péché contre toi, va et reprends-le entre toi et lui seul. S'il t'écoute, tu auras gagné ton frère. Mais s'il ne t'écoute pas, prends avec toi encore une ou deux personnes, afin que toute chose se règle sur la parole de deux ou trois témoins.

S'il ne les écoute pas, dis-le à l'Église ; et s'il n'écoute pas l'Église, qu'il soit pour toi comme un païen et un publicain. Je vous le dis en vérité, tout ce que vous lierez sur la terre sera lié dans le ciel, et tout ce que vous délierez sur la terre sera délié dans le ciel.

Je vous dis encore que si deux d'entre vous s'accordent sur la terre pour demander quoi que ce soit, cela leur sera accordé par mon Père qui est dans les cieux. Car là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux. »

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 18, 15-22

Alors Pierre, s'approchant, lui dit : « Seigneur, combien de fois pardonnerai-je à mon frère, lorsqu'il péchera contre moi ? Sera-ce jusqu'à sept fois ? » Jésus lui dit : « Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois. »

## MÉDITATION

« "Reprends-le entre toi et lui seul". Voyez la délicatesse de Jésus. Il ne dit pas : "accuse-le", "humilie-le", mais "reprends-le". Il veut que le péché reste caché pour que le pécheur puisse se corriger sans honte. Celui qui étale la faute de son frère ne cherche pas à le guérir, il cherche sa propre gloire en se posant en juge. La vraie correction fraternelle est un acte d'humilité partagée. »

*Saint Jean Chrysostome, Homélie 60 sur saint Matthieu*

Quand je remarque le défaut de quelqu'un, est-ce que j'en parle d'abord aux autres pour me rassurer sur ma propre perfection (médisance) ? Ou ai-je le courage et la loyauté d'en parler directement au principal intéressé, en privé et avec douceur ?

## RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je m'interdirai strictement la médisance. Si je suis témoin de la faute, de l'erreur ou de la maladresse d'autrui, je n'en dirai pas un seul mot à une tierce personne. Je garderai le secret pour protéger la réputation de mon prochain.

# JOUR 19

# MERCREDI 11 MARS

## Saint-Sixte

*La station se tient dans la basilique de Saint-Sixte. Ce grand pape du IIIe siècle fut surpris par les soldats au fond des catacombes alors qu'il célébrait la messe, et décapité sur sa chaire épiscopale. Son sacrifice nous rappelle que la foi chrétienne ne s'arrête pas aux rites extérieurs : elle va jusqu'au don total de sa vie.*

Aujourd'hui, le Christ affronte le sommet de l'hypocrisie religieuse. Les Pharisiens sont obsédés par la propreté extérieure (le lavage des mains), mais leurs cœurs sont pleins de méchanceté. Jésus renverse tout le système : la vraie souillure ne vient jamais de l'extérieur (ce que l'on mange, ce que l'on subit), mais de l'intérieur (nos pensées, nos jugements). Le Carême ne sert à rien si nous nous contentons de règles extérieures sans purifier notre intérriorité.



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 15, 1-20

En ce temps-là, des Scribes et des Pharisiens de Jérusalem s'approchèrent de Jésus, et lui dirent : « Pourquoi tes disciples transgessent-ils la tradition des anciens ? Car ils ne se lavent pas les mains quand ils prennent leurs repas. »

Il leur répondit : « Et vous, pourquoi transgressez-vous le commandement de Dieu pour votre tradition ? Car Dieu a dit : "Honore ton père et ta mère" ; et : "Celui qui maudira son père ou sa mère sera puni de mort." Mais vous, vous dites : "Quiconque aura dit à son père ou à sa mère : Tout don que je fais à Dieu est à ton profit, n'est pas tenu d'honorer son père ou sa mère." Et vous avez anéanti le commandement de Dieu pour votre tradition. Hypocrites ! Isaïe a bien prophétisé de vous, quand il a dit : "Ce peuple m'honore des lèvres ; mais leur cœur est loin de moi. C'est en vain qu'ils m'honorent, enseignant des maximes et des ordonnances humaines." »

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 15, 1-20

Et ayant appelé à lui la foule, il leur dit : « Écoutez, et comprenez : Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui souille l'homme ; mais ce qui sort de la bouche, voilà ce qui souille l'homme. »

Alors ses disciples s'approchèrent et lui dirent : « Sais-tu que les Pharisiens, en entendant ce discours, ont été scandalisés ? » Il répondit : « Toute plante que n'a pas plantée mon Père céleste sera arrachée. Laissez-les : ce sont des aveugles qui conduisent des aveugles ; or, si un aveugle conduit un aveugle, ils tomberont tous deux dans la fosse. »

Pierre, prenant la parole, lui dit : « Explique-nous cette parabole. » Jésus dit : « Vous aussi, êtes-vous encore sans intelligence ? Ne comprenez-vous pas que tout ce qui entre dans la bouche va dans le ventre, et est jeté dans les lieux secrets ? Mais ce qui sort de la bouche part du cœur, et c'est là ce qui souille l'homme.

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 15, 1-20

Car c'est du cœur que partent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, les fornications, les vols, les faux témoignages, les blasphèmes. Voilà les choses qui souillent l'homme. Mais de manger sans s'être lavé les mains, cela ne souille point l'homme. »

## MÉDITATION

« Les Pharisiens mettaient toute la religion dans les pratiques extérieures. [...] Jésus ne voulait pas laisser ses disciples sous le joug de ces vaines traditions. Il nous montre que le mal vient du cœur. Si le cœur est pur, tout l'homme est pur. C'est à la purification de notre cœur que nous devons travailler en ce saint temps. Si nous jeûnons, si nous faisons l'aumône, c'est pour arriver à cette pureté intérieure sans laquelle nous ne saurions voir Dieu. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Est-ce que ma religion est purement décorative ? Suis-je très scrupuleux sur les rites, les coutumes, le code vestimentaire ou la forme de la liturgie, tout en gardant un cœur dur, incapable de pardonner et rempli de jugements intérieurs ?

## RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je persévérerai dans ma résolution ORA.

À l'issue de mon oraison ou lors d'un temps “mort”, je réciterai une dizaine de chapelet en demandant au Christ de m'aider à maintenir mes efforts.

# JEUDI 12 MARS

## *Mi-Carême*

Sous l'Ancien Régime, le Carême n'était pas une option dévotionnelle, mais une loi civile. L'interdiction portait sur la "viande de boucherie", mais aussi sur tous les "lacticinia" (lait, beurre, œufs).

Après trois semaines de privations sévères et de travail manuel intense, la résistance physique des populations diminuait.

À cette période de l'année, les œufs pondus ne pouvaient plus être consommés. La Mi-Carême permettait de liquider une partie de ces réserves périssables sous forme de beignets ou de crêpes, évitant ainsi un gaspillage important.

C'était aussi une importante fête corporative, notamment des lavandières et des débardeurs.

Alors, retrouvez votre meilleure recette et célèbrez cette tradition !



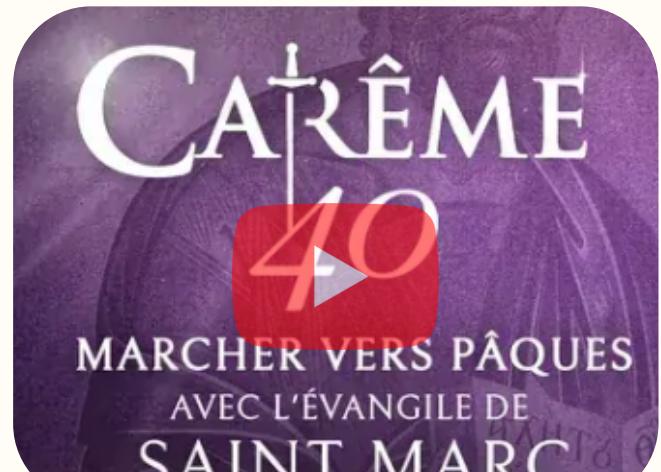
# JOUR 20

## JEUDI 12 MARS

### Saints-Côme-et-Damien

*La station se tient dans la basilique des Saints-Côme-et-Damien, située sur le Forum romain. Ces deux frères martyrs étaient des médecins qui soignaient gratuitement les malades par amour du Christ. L'Église nous place logiquement sous leur patronage pour écouter un Évangile où Jésus se révèle comme le grand Médecin des corps et des âmes.*

Le Christ guérit la belle-mère de Pierre d'une forte fièvre. Les Pères de l'Église voient dans cette fièvre le symbole de nos passions désordonnées (colère, orgueil, ambition) qui consument notre âme. Jésus ne nous guérit pas pour que nous nous endormions dans un confort spirituel, mais pour que nous reprenions aussitôt le service des autres. L'Évangile montre aussi Jésus fuyant le succès pour aller prier au désert, nous rappelant que sans une intériorité profonde, notre activisme s'épuise.



# ÉVANGILE selon saint

## Luc 4, 38-44

En ce temps-là, Jésus, s'étant levé, sortit de la synagogue, et entra dans la maison de Simon. Or la belle-mère de Simon était tourmentée d'une violente fièvre, et ils le prièrent pour elle. S'étant penché sur elle, il commanda à la fièvre, et elle la quitta ; et se levant à l'instant même, elle les servait.

Après le coucher du soleil, tous ceux qui avaient des malades atteints de diverses langueurs les lui amenaient ; et lui, imposant les mains à chacun d'eux, il les guérissait. Des démons aussi sortaient de plusieurs, en criant et disant : « Vous êtes le Fils de Dieu. » Mais il les menaçait, et ne leur permettait pas de dire qu'ils savaient qu'il était le Christ.

Le jour étant venu, il sortit, et s'en alla dans un lieu désert. Et les foules le cherchaient ; et étant venus jusqu'à lui, ils le retenaient, pour qu'il ne s'éloignât pas d'eux. Il leur dit : « Il faut que j'annonce aussi aux autres villes la bonne nouvelle du royaume de Dieu ; car c'est pour cela que j'ai été envoyé. » Et il prêchait dans les synagogues de la Galilée.

## MÉDITATION

« Voyez comment le Christ agit : le soir, il guérit la foule ; au matin, il part au désert. Il fuit la renommée. Les hommes voulaient le retenir pour profiter de ses miracles, mais le Christ ne s'installe pas dans le succès. Il nous montre par là que notre charité ne doit jamais chercher les applaudissements, et qu'elle doit toujours se ressourcer dans le secret de la prière. »

*Saint Ambroise, Commentaire sur saint Luc*

Quelle est la « fièvre » qui agite secrètement mon âme en ce moment, me rendant agité et indisponible à Dieu ? Est-ce l'inquiétude financière, une colère sourde contre une personne, l'épuisante envie de plaire, ou l'ambition de tout contrôler par moi-même ?

## RÉSOLUTION

Dès que je sentirai cette "fièvre" (impatience, stress, colère) monter en moi aujourd'hui, je ferai l'acte de m'arrêter physiquement pendant 30 secondes. Je respirerai profondément et je demanderai intérieurement : « Seigneur, penche-toi sur moi et commande à cette fièvre de me quitter. »

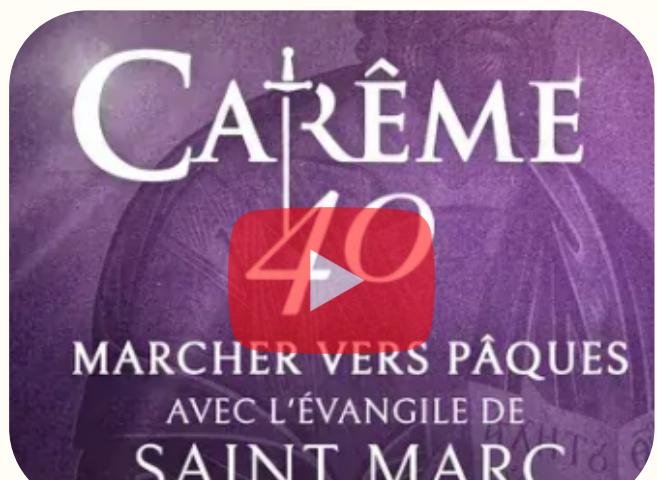
# JOUR 21

# VENDREDI 13 MARS

## Saint-Laurent-in-Lucina

*La station se tient dans l'église romaine de Saint-Laurent-in-Lucina. Construite sur la maison d'une noble romaine (Lucina) qui recueillait les restes des martyrs, cette église abrite une relique précieuse : le gril sur lequel saint Laurent fut brûlé vif. C'est ici, sur ce lieu de foi ardente, que l'Église nous fait entendre le mystère de l'Eau vive.*

L'Évangile de la Samaritaine est le drame de la soif. La Samaritaine vient puiser au puits, accablée par la routine, le péché (ses cinq maris) et la soif de bonheur que rien n'apaise. Le Christ, fatigué par la route, l'attend. Il ne la juge pas, il mendie : « Donne-moi à boire ». Cette soif de Jésus est le désir infini que Dieu a de notre âme. Le Carême est le moment où nous devons cesser de boire aux citernes fissurées du monde pour enfin demander au Christ l'Eau vive de la grâce.



# ÉVANGILE selon saint

## Jean 4, 5-42

En ce temps-là, Jésus arriva dans une ville de la Samarie nommée Sichar, près de la terre que Jacob avait donnée à Joseph son fils. Or il y avait là le puits de Jacob. Jésus, fatigué du voyage, était assis sur le bord du puits. C'était environ la sixième heure.

Une femme de Samarie vint pour puiser de l'eau. Jésus lui dit : « Donne-moi à boire. » Car ses disciples étaient allés à la ville pour acheter des vivres. La femme samaritaine lui dit : « Comment, toi qui es Juif, me demandes-tu à boire, à moi qui suis une femme samaritaine ? » Car les Juifs n'ont pas de relations avec les Samaritains.

Jésus lui répondit : « Si tu connaissais le don de Dieu, et qui est celui qui te dit : Donne-moi à boire, tu lui aurais toi-même demandé à boire, et il t'aurait donné de l'eau vive. »

La femme lui dit : « Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond ; d'où aurais-tu donc cette eau vive ?

# ÉVANGILE selon saint Jean 4, 5-42

Es-tu plus grand que notre père Jacob, qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, ainsi que ses fils et ses troupeaux ? »

Jésus lui répondit : « Quiconque boit de cette eau aura encore soif ; mais celui qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura plus jamais soif, et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant jusque dans la vie éternelle. »

La femme lui dit : « Seigneur, donne-moi de cette eau, afin que je n'aie plus soif, et que je ne vienne plus puiser ici. »

Jésus lui dit : « Va, appelle ton mari, et reviens ici. » La femme répondit : « Je n'ai point de mari. » Jésus lui dit : « Tu as eu raison de dire : Je n'ai point de mari ; car tu as eu cinq maris, et celui que tu as maintenant n'est pas ton mari : en cela tu as dit vrai. »

La femme lui dit : « Seigneur, je vois que tu es prophète. Nos pères ont adoré sur cette montagne, et vous dites, vous, que le lieu où il faut adorer est à Jérusalem. »

# ÉVANGILE selon saint Jean 4, 5-42

Jésus lui dit : « Femme, crois-moi, l'heure vient où ce ne sera ni sur cette montagne ni à Jérusalem que vous adorerez le Père. Vous adorez ce que vous ne connaissez pas ; nous, nous adorons ce que nous connaissons, car le salut vient des Juifs. Mais l'heure vient, et c'est maintenant, où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et en vérité ; car ce sont là les adorateurs que le Père demande. Dieu est esprit, et il faut que ceux qui l'adorent, l'adorent en esprit et en vérité. »

La femme lui dit : « Je sais que le Messie (celui qu'on appelle le Christ) doit venir. Quand il sera venu, il nous annoncera toutes choses. » Jésus lui dit : « Je le suis, moi qui te parle. » Sur ces entrefaites, ses disciples arrivèrent, et ils s'étonnaient de ce qu'il parlait avec une femme. Aucun d'eux, cependant, ne dit : « Que demandes-tu ? » ou : « De quoi parles-tu avec elle ? »

# ÉVANGILE selon saint

## Jean 4, 5-42

Alors la femme laissa sa cruche, et s'en alla à la ville, et elle dit aux gens : « Venez voir un homme qui m'a dit tout ce que j'ai fait ; ne serait-ce point le Christ ? » Ils sortirent donc de la ville, et vinrent vers lui.

Pendant ce temps, les disciples le priaient, disant : « Maître, mangez. » Mais il leur dit : « J'ai à manger une nourriture que vous ne connaissez pas. » Les disciples se disaient donc les uns aux autres : « Quelqu'un lui a-t-il apporté à manger ? » Jésus leur dit : « Ma nourriture est de faire la volonté de celui qui m'a envoyé, et d'accomplir son œuvre. Ne dites-vous pas vous-mêmes : Il y a encore quatre mois, et la moisson viendra ? Eh bien, je vous dis : Levez les yeux, et regardez les campagnes : elles sont déjà blanches pour la moisson. Et celui qui moissonne reçoit une récompense, et amasse du fruit pour la vie éternelle, afin que celui qui sème et celui qui moissonne se réjouissent ensemble.

# ÉVANGILE selon saint Jean 4, 5-42

Car en ceci ce qu'on dit est vrai : Autre est celui qui sème, et autre celui qui moissonne. Je vous ai envoyés moissonner ce qui ne vous a coûté aucun travail ; d'autres ont travaillé, et vous êtes entrés dans leur travail. »

Or, beaucoup de Samaritains de cette ville crurent en lui, à cause de la parole de la femme, qui rendait ce témoignage : « Il m'a dit tout ce que j'ai fait. » Les Samaritains, étant donc venus vers lui, le priaient de demeurer avec eux. Et il y demeura deux jours. Et un beaucoup plus grand nombre crurent en lui, à cause de sa parole. Et ils disaient à la femme : « Ce n'est plus à cause de tes dires que nous croyons ; car nous l'avons entendu nous-mêmes, et nous savons qu'il est vraiment le Sauveur du monde. »

## MÉDITATION

« La femme vient puiser de l'eau. Le puits, c'est le symbole du plaisir charnel de ce monde ténébreux : on y puise, et l'on a soif de nouveau. Les "cinq maris" représentent les cinq sens du corps par lesquels l'âme a cherché vainement le bonheur dans les choses passagères. Aujourd'hui, le vrai Mari est là : c'est le Christ. Il vient pour qu'elle n'ait plus jamais soif. »

*Saint Augustin, Traité 15 sur saint Jean*

Comme la Samaritaine avec ses "cinq maris", est-ce que je cours d'une distraction à l'autre (achats, divertissements, succès professionnel, affections humaines) pour combler un vide intérieur ? Ai-je compris que toutes ces choses ne font que me redonner soif ?

## RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je m'abstiendrai volontairement d'une compensation habituelle vers laquelle je me tourne quand je m'ennuie ou que je stresse (réseaux sociaux, nourriture, achats compulsifs).

Je persévérrerai ainsi dans la résolution SILENCE.

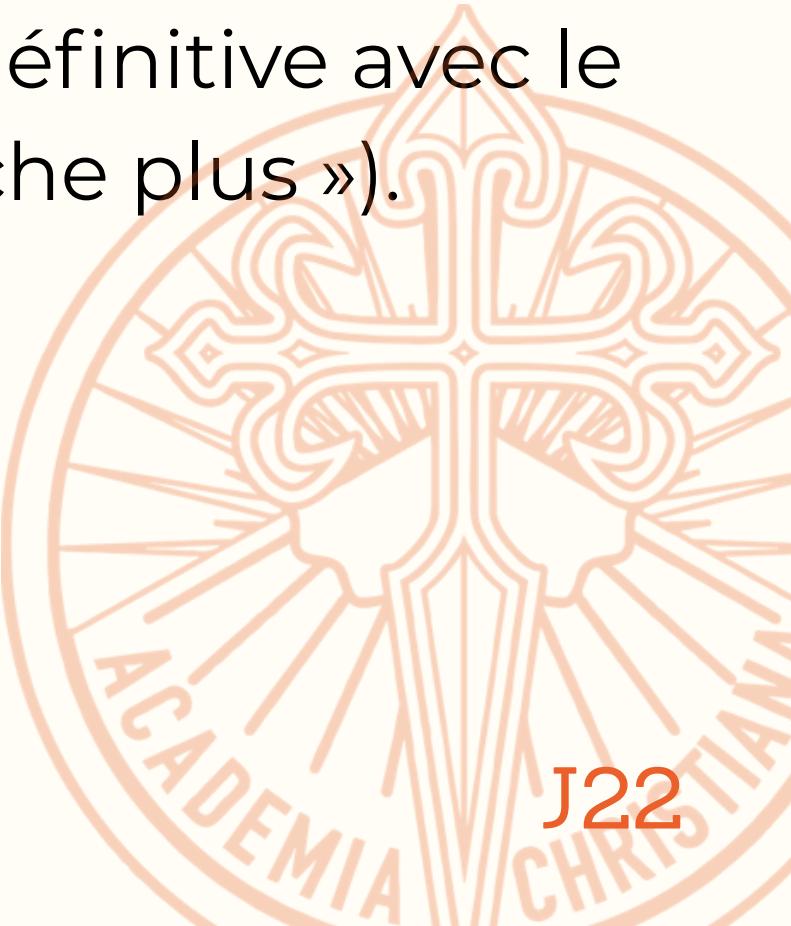
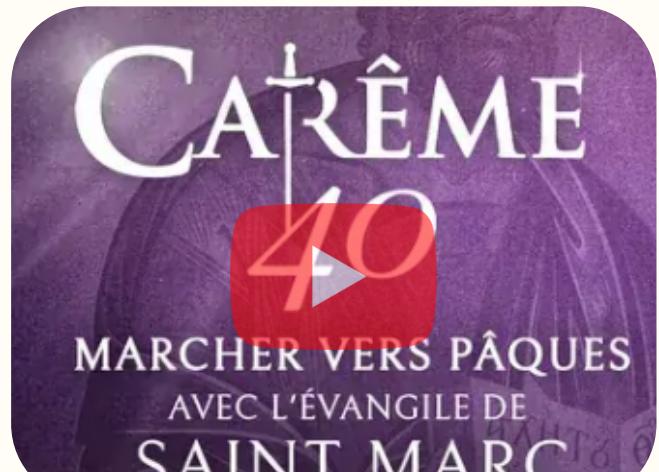
# JOUR 22

## SAMEDI 14 MARS

### Sainte-Suzanne

*La station se tient dans l'église de Sainte-Suzanne. Cette noble vierge romaine a préféré mourir martyre sous Dioclétien plutôt que de rompre son vœu de chasteté. En réunissant la pureté héroïque de Suzanne et le relèvement de la femme adultère, l'Église montre que le Ciel s'ouvre tant à la vertu fidèle qu'à la misère repentante.*

L'Évangile nous montre le Christ face à la justice impitoyable des Pharisiens, qui instrumentalisent la Loi pour le piéger. Les pierres qu'ils tiennent sont l'image de leur cœur dur. Jésus refuse ce tribunal de la haine : en écrivant sur le sol, il les renvoie à leur propre conscience. Resté seul avec la femme, il fait triompher la miséricorde. Il donne le grand mot d'ordre du Carême : le pardon est total, mais il exige la rupture définitive avec le mal (« Va, et désormais ne pèche plus »).



# ÉVANGILE selon saint saint Jean 8, 1-11

En ce temps-là, Jésus se rendit à la montagne des Oliviers. Et dès le point du jour, il revint dans le temple, et tout le peuple vint à lui ; et s'étant assis, il les enseignait.

Alors les Scribes et les Pharisiens lui amenèrent une femme surprise en adultère ; et l'ayant placée au milieu, ils lui dirent : « Maître, cette femme a été surprise en flagrant délit d'adultère. Or, Moïse, dans la Loi, nous a ordonné de lapider ces sortes de femmes ; toi donc, qu'en dis-tu ? » Ils disaient cela pour le tenter, afin d'avoir de quoi l'accuser.

Mais Jésus, s'étant baissé, écrivait avec le doigt sur la terre. Comme ils continuaient à l'interroger, il se releva et leur dit : « Que celui de vous qui est sans péché lui jette la première pierre. » Et s'étant de nouveau baissé, il écrivait sur la terre.

Mais eux, ayant entendu cela, s'en allèrent l'un après l'autre, à commencer par les plus vieux ; et Jésus resta seul, avec la femme qui était au milieu.

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 8, 1-11

Alors Jésus, se relevant, lui dit : « Femme, où sont tes accusateurs ? Personne ne t'a-t-il condamnée ? » Elle dit : « Personne, Seigneur. » Et Jésus lui dit : « Je ne te condamne pas non plus ; va, et désormais ne pèche plus. »

## MÉDITATION

« Quelle divine réponse ! Jésus ne contredit pas la Loi de Moïse, mais il fait appel à la conscience de ces juges impitoyables. Il leur rappelle qu'ils sont eux-mêmes des pécheurs. Confondus, ils se retirent un à un. Jésus reste seul avec la coupable. La justice a cédé la place à la miséricorde. Il ne l'absout pas sans condition, il lui fait un devoir sévère : "Ne pèche plus". La grâce du Carême est là : le pardon nous est acquis, à condition de rompre avec le péché. »

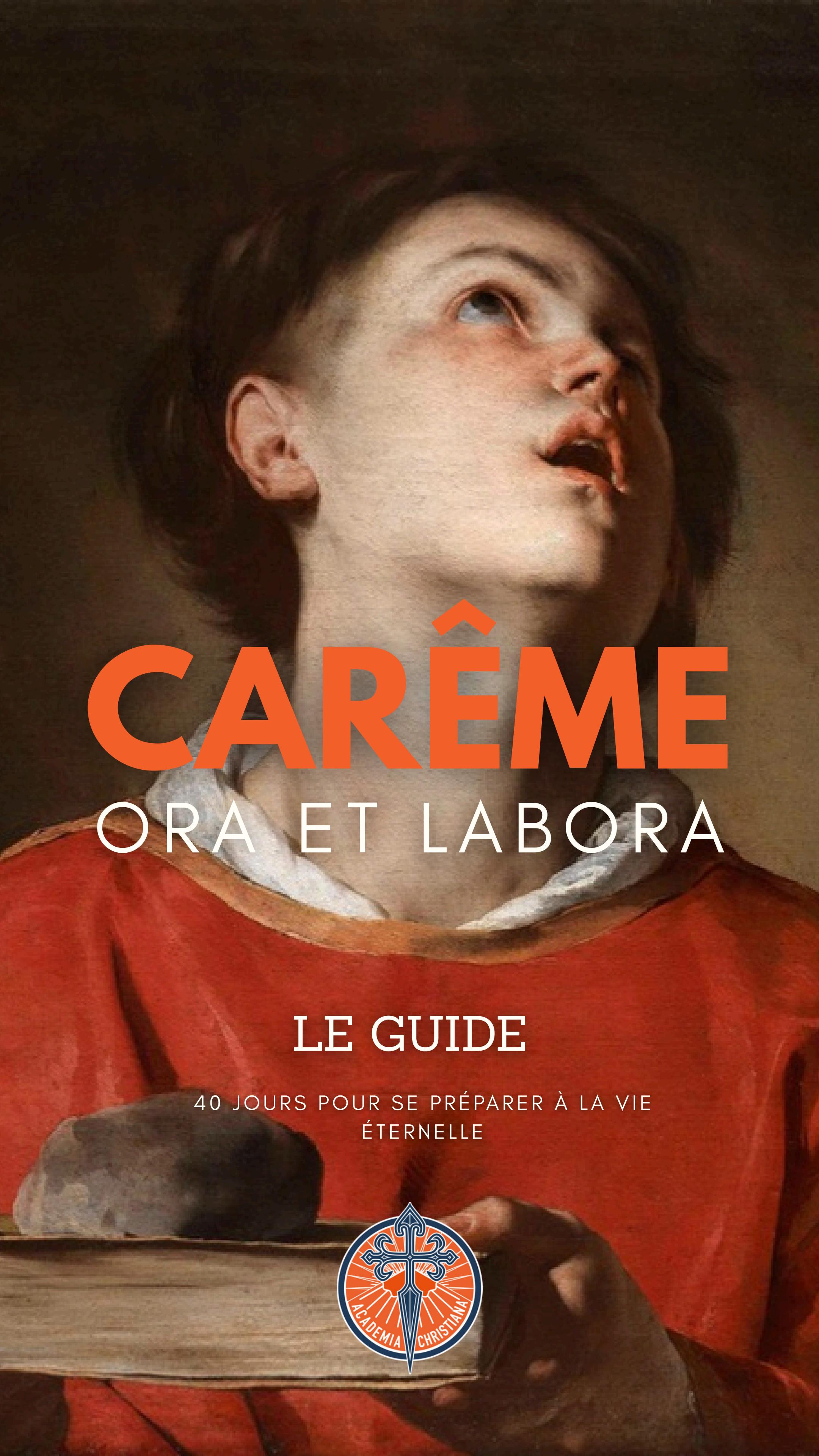
*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Est-ce que je tiens une "pierre" dans ma main, prêt à la jeter sur le premier qui fait une erreur ? Est-ce que j'utilise les fautes des autres (politiques, voisins...) pour me donner le sentiment d'être supérieur et irréprochable ?

## RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je profiterai d'un moment de transport ou d'attente pour réfléchir à ce que m'ont apporté mes efforts de Carême durant ces derniers jours.

J'en profiterai pour fixer résolument un de ces efforts dans ma vie après Pâques.



# 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.**

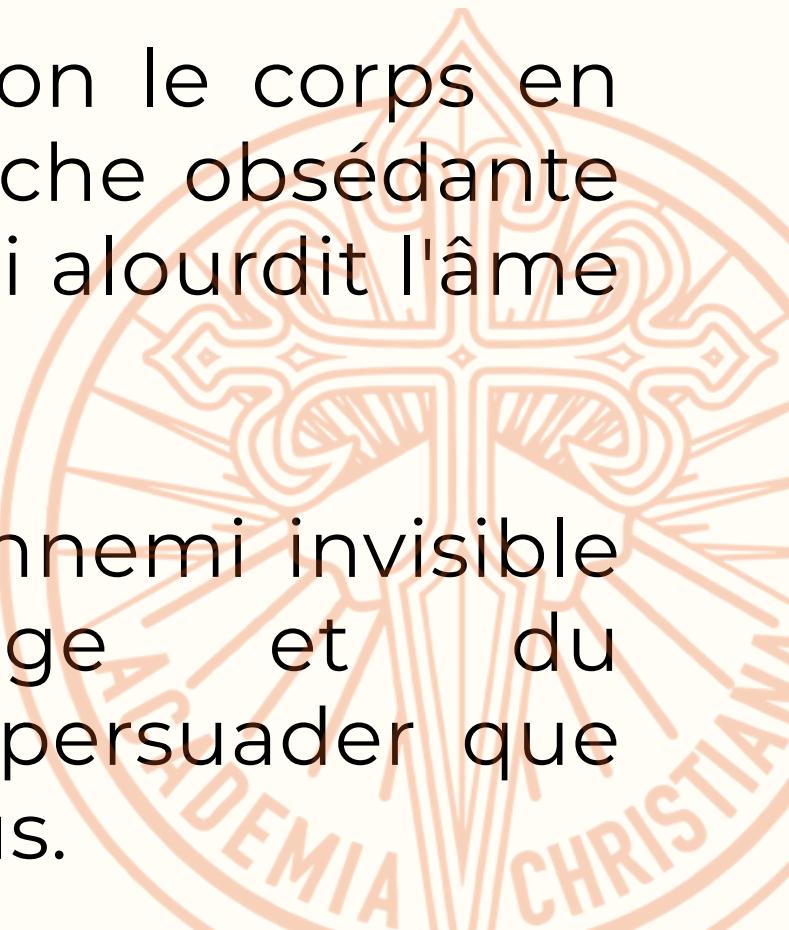
C'est la « dîme » de l'année, une part sacrée que l'on arrache résolument au temps profane pour la rendre à Dieu. Trop souvent, nous vivons en territoires occupés : occupés par le bruit, par l'urgence, par le futile.

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.

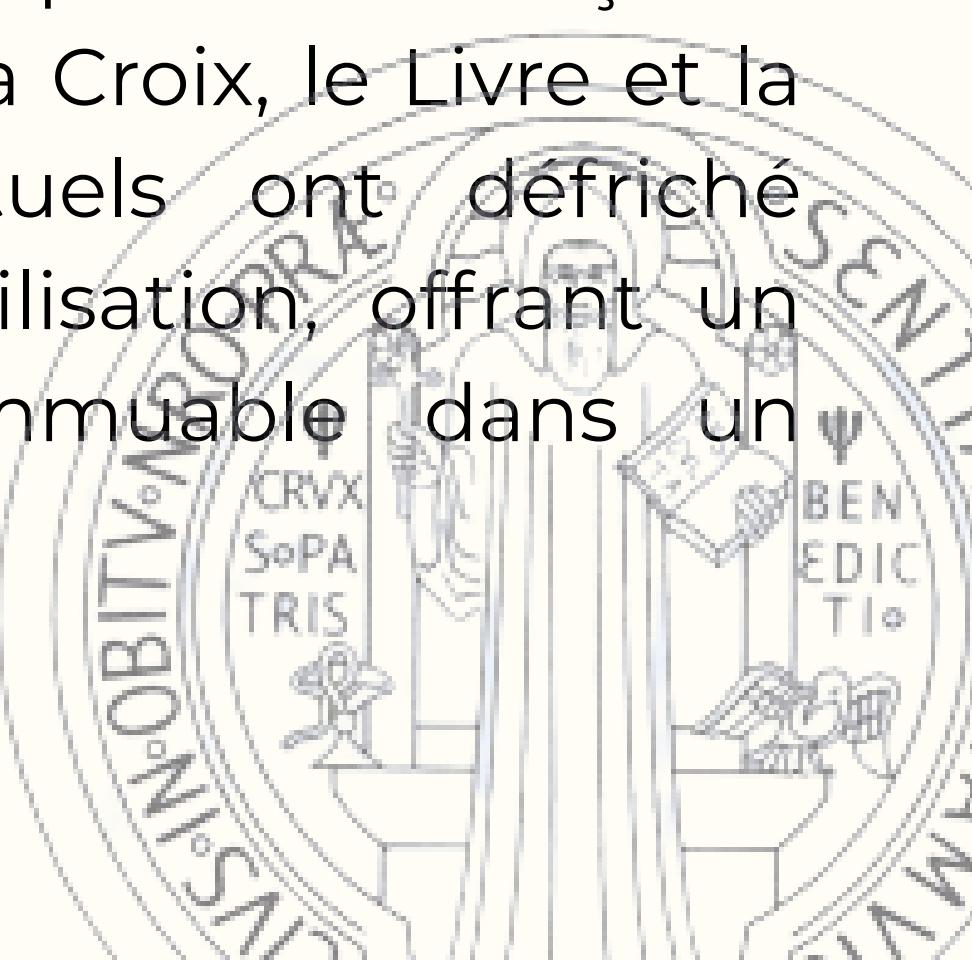
# VIVRE LE CARÊME AVEC SAINT BENOÎT

## *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 discrépance (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 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.

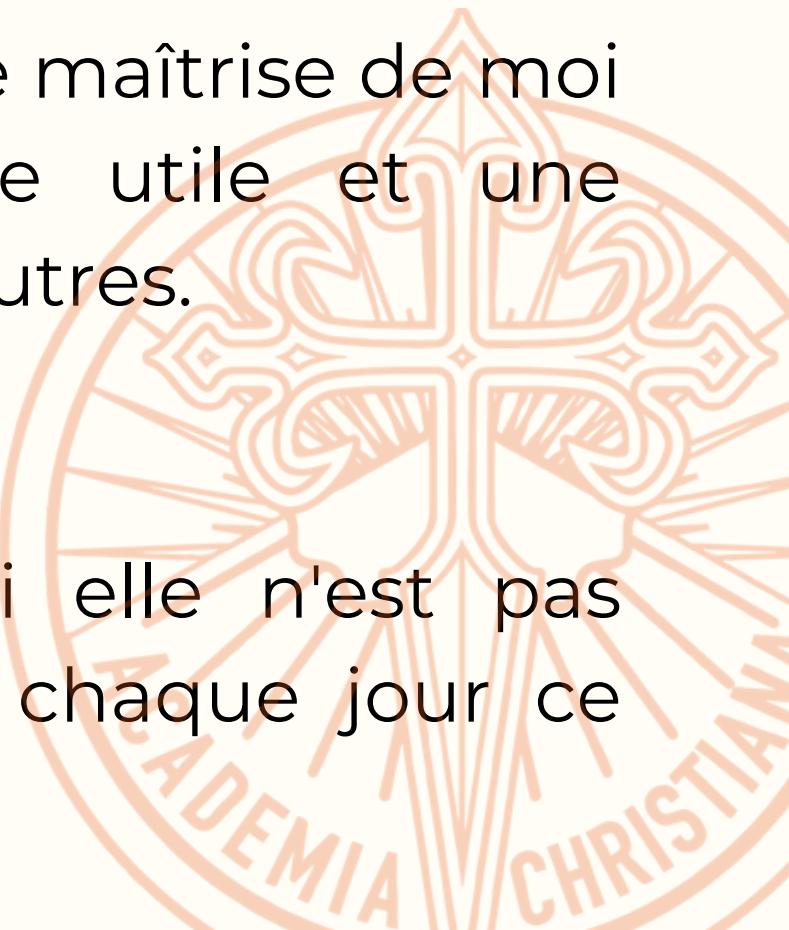
- Je tranche dans mon repos : Je me lèverai 30 minutes plus tôt, refusant de subir mon réveil.
- Je tranche dans mon plaisir : Je couperai net mon addiction dominante (tabac, alcool, sucre...) les bavardages et les écrans pour prouver à mon corps qu'il n'est plus le maître.

## **...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 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 offendি,  
summum bonum, ac dignum qui super omnia  
diligaris. Ideo firmiter propono, adiuvante gratia  
tua, de cetero me non peccatum peccandique  
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.