

*«Après 46 ans, je reviens à la pratique  
de la religion catholique, apostolique et romaine.*

*Je ne savais pas ce qui m'attendait!»*

— **GUY MARCHAND** —



*« La route qui m'a mené au bonheur »*

© Guy Marchand, 2017.

Design Graphique : Ariel Pineda.

---

**« LA ROUTE  
QUI M'A MENÉ  
AU BONHEUR »**

Guy Marchand

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

7	INTRODUCTION
9	RÉSUMÉ DE MA VIE
11	ÉVEIL SPIRITUEL
12	RÉCONCILIATION
13	BONHEUR
15	FORMATION
16	APPRENDRE À SE CONNAÎTRE
19	TRAVAILLER SES PENSÉES
21	LIRE LA BIBLE
25	PRIER
30	MÉDITER
31	PARTICIPER À LA MESSE
31	ALLOUER DU TEMPS À DIEU
32	RENOUVELER LES PROMESSES DU BAPTÊME
35	RESSENTIR ET CONSERVER LA PAIX INTÉRIEURE
38	LECTURES QUOTIDIENNES
40	MA JOURNÉE
41	DÉBUT DE MA JOURNÉE
50	RÉFLEXIONS
55	LES PRIORITÉS D'UN DISCIPLE SONT DÉTERMINÉES PAR CELLES QUI ATTIRENT LE PLUS SON CŒUR
55	LE BAPTÊME
56	MON DIEU, PERMET QUE MON CŒUR SE LAISSE ENSEIGNER ET GUIDER PAR
57	MON DIEU, J'AI BESOIN D'ÊTRE NOURRI QUOTIDIENNEMENT POUR QUE
57	LE SERMON SUR LA MONTAGNE
58	BIBLE DE JÉRUSALEM, (MATTHIEU 5, 3-48)
61	LA FOI
63	CONCLUSION

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

## 66 ANNEXES

### 66 LA MESSE EXPLIQUÉE

- 66 Eucharistie
- 66 Présence réelle
- 67 Les deux Tables
- 68 L'Ambon
- 68 L'Autel
- 69 La Sainte Synaxe
- 69 Le Chant
- 70 Le signe de croix
- 71 La salutation
- 71 La préparation pénitentielle
- 72 Le Kyrie eleison
- 73 Le Gloria
- 73 La collecte
- 74 La liturgie de la Parole
- 75 Le lavabo
- 75 Les lectures
- 76 L'Adoration eucharistique
- 76 Le psaume
- 77 La procession de l'Évangile
- 78 La lecture de l'Évangile
- 78 La profession de foi (Credo)
- 79 La prière des fidèles (prière universelle)
- 80 Le pain et le vin
- 81 L'eau
- 81 La préface
- 82 La Prière Eucharistique
- 82 La quête
- 83 Les quatre prières eucharistiques

### 85 DOCUMENTATION

- 85 Recueil de prières
  - 85 Prions en Église
  - 86 La Bible TOB
  - 86 La Bible TOB notes intégrales
  - 86 La Bible de Jérusalem
  - 87 Le Nouveau Testament commenté
  - 87 Le Catéchisme de l'Église catholique
  - 87 Les saints protecteurs et guérisseurs
  - 88 Homélies
-

## *Avis au lecteur :*

*Ce document contient de l'information sur la spiritualité. Par conséquent, il est normal d'avoir besoin d'approfondir la compréhension de certains thèmes ; afin d'y parvenir, il est utile d'avoir des ressources, telles que : Internet, livres spirituels, mentor, etc.*

*Après avoir assimilé le contenu de ce document, il serait possible de modifier la pratique spirituelle, tout en tenant compte de ce que l'âme recherche avec l'aide de l'Esprit Saint.*

*Il ne faut surtout pas oublier que nous avons chacun notre propre spiritualité.*

---



**Q**uand j'étais adolescent et que j'allais à la messe le dimanche avec mes parents, le curé parlait souvent du péché et je me sentais coupable d'être un pécheur. Cela devenait agaçant pour moi et m'a éloigné lentement de la pratique de la religion. À l'instar de plusieurs personnes, je me contentais de participer à la messe de Noël et de Pâques, tout en demeurant avec Dieu et en conservant pendant quelques années, la prière du Notre Père le matin et le soir.

À l'âge de 60 ans, ma pensée à Dieu m'est revenue, et plus particulièrement à certains moments de mon enfance où j'étais très proche de Lui. Je m'ennuyais de cette période qui m'avait donné du bonheur, mais je ne pensais pas revenir à la pratique de la religion.

N'ayant plus de vie spirituelle, j'ai vécu des périodes très difficiles. Depuis mon jeune âge, je possède une vertu très développée qui s'appelle la persévérance; c'est ainsi que j'ai pu passer à travers beaucoup d'épreuves.

Étant seul à me former et ne sachant pas toujours par où commencer, j'ai perdu beaucoup de temps. Cependant, j'ai travaillé fort et je m'en suis sorti.

Un Mercredi des Cendres, après ces longues 46 années d'éloignement, je me suis confessé à la crypte de l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal à Montréal, Canada, et j'ai repris la pratique quotidienne de prières.

J'ai promis à Dieu d'aider mes frères et sœurs qui souhaitent se rapprocher de Lui et de ne pas vivre les frustrations que j'ai connues.

Je ne savais pas comment procéder pour réaliser cette promesse. Après réflexion, j'ai rencontré une religieuse qui revenait d'une mission et je lui ai parlé de mon projet d'évangélisation. Elle m'a conseillé de travailler avec lesdites personnes sur place,

plutôt que de me casser la tête à vouloir à tout prix aller en mission. Pour moi, l'évangélisation équivalait à aller en mission à l'étranger.

Depuis mon retour à la pratique religieuse, je peux affirmer que je suis très heureux avec Dieu. Mon défi est de persévérer sans relâche afin de conserver ce bonheur.

J'ai donc préparé ce document afin de faciliter le retour de mes frères et sœurs au christianisme (l'enseignement de Jésus-Christ), en essayant de répondre à leurs questions par mon présent témoignage.





**N**atif de Trois-Rivières, je suis un homme âgé de 66 ans et je vis à Montréal depuis 1972.

J'ai grandi dans une famille modeste : mon père a presque toujours travaillé au salaire minimum et une partie de sa paie servait à l'achat de médicaments pour ma mère qui était dépressive. J'ai un frère et une sœur plus âgés que moi respectivement de cinq et quatre ans.

Je m'ennuyais beaucoup avant de fréquenter l'école : j'étais seul à la maison avec ma mère qui se levait tard, mon frère et ma sœur étaient à l'école, et mon père travaillait périodiquement. J'étais debout vers 7 h et je tournais en rond presque toute la matinée; j'avais hâte de me faire des amis.

Allant à la messe dominicale, je me suis attaché à Jésus dès mon jeune âge. Je me souviens que je priais chaque soir à genoux devant mon lit, avec insistance, en demandant à Dieu de donner un travail permanent à mon père et de guérir ma mère atteinte de dépression.

Dieu a mis six mois pour me répondre : mon père a trouvé un travail permanent au salaire minimum et ma mère a guéri peu de temps après avoir fait un jeûne de neuf jours. Je réalise aujourd'hui que ces prières m'ont été bénéfiques jusqu'à mon adolescence, que j'ai appris à développer la confiance en Dieu et la vertu de persévérance sûrement à ce moment-là.

Ma vie spirituelle semblait à son apogée à l'âge de onze ans. Tôt le matin, je voulais aller à la messe dite en latin et je marchais un kilomètre pour y arriver. J'aimais beaucoup y assister et même sans tout comprendre; je me sentais en sécurité. Cependant, deux mois plus tard, j'allais seulement le dimanche avec mes parents.

À 14 ans, j'ai commencé à travailler dans un restaurant la fin de semaine, et au début, je faisais la vaisselle. Je me suis éloigné de

Dieu à partir de cette période, car je travaillais toute la journée les samedis et dimanches; donc, je ne pouvais plus aller à la messe.

À 16 ans, j'étais chef cuisinier et capable de réaliser toutes les activités reliées à mon travail. Par conséquent, je suis devenu autonome très jeune et j'en étais heureux.

De 18 à 31 ans, j'ai travaillé dans une banque. À 21 ans, j'ai été promu comptable à Montréal. Je me suis marié à 25 ans avec une secrétaire de la banque et nous avons eu un fils.

J'ai changé d'emploi à l'âge de 32 ans pour le Mouvement Desjardins où j'ai connu beaucoup de succès. Malheureusement, après 7 années de vie commune, j'ai vécu une séparation qui fut pour moi la déchéance. Je me suis retrouvé seul et incapable de m'en sortir. Cette séparation était mon premier échec sur les deux plans : affectif et spirituel. Pour moi, la vie était devenue très difficile.



**Q**uand on est heureux, on ne veut pas revenir dans un passé triste. Par contre, quand on est malheureux, on passe son temps à se souvenir des bons moments vécus. Je croyais pouvoir m'en sortir seul, sans jamais imaginer que j'avais besoin d'aide, car j'ai toujours et dès mon enfance réglé tous mes problèmes par moi-même.

Sur le plan spirituel, c'est différent : en fait, ma vie spirituelle n'existait plus. Un jour j'ai rencontré une personne très familière avec les Écritures saintes, qui m'a beaucoup captivé par ses connaissances, et enflammé par l'idée d'un retour au christianisme. Je lui ai dit que sûrement Dieu ne voulait plus de moi et elle m'a répondu: « La seule chose que Dieu nous demande c'est de nous améliorer à chaque jour. » Cela m'a surpris et donné l'élan nécessaire pour revenir à Dieu.

Peu de temps après, un Mercredi des Cendres, je suis allé me confesser à la crypte de l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal située à cinq minutes de chez moi.

J'ai commencé à lire la Bible et plusieurs passages m'ont touché positivement; je me sentais attaché à Jésus et je ne pouvais pas sortir de mes problèmes sans Lui. À partir de ce moment-là, j'ai décidé de mettre en pratique tout ce que disaient les Saintes Écritures. J'étais convaincu que c'était la façon selon laquelle je devais agir quotidiennement. J'ai enfin retrouvé la paix dans mon âme et la joie dans mon cœur. Merci mon Dieu !



**L**orsqu'une personne décide de revenir à la pratique de la religion, l'Église recommande de recevoir le sacrement du pardon, qui permet de demander à Dieu de nous réintégrer dans sa famille.

Dans mon cas, je ne m'étais pas confessé depuis plus de 46 ans. Je me disais que ce n'était pas nécessaire de me confesser à un prêtre qui ne me connaissait pas, que je préférais me confesser directement à Dieu. Je savais cependant que ce n'était pas suffisant, car avec le temps, je ne me confessais plus pour d'une part, cela me paraissait humiliant de parler à un prêtre de mes péchés, et d'autre part, je ne savais pas trop par où commencer.

Depuis ce fameux Mercredi des Cendres, je ne trouvais plus de la difficulté à me confesser, étant donné que j'étais déjà prêt à me rapprocher de Dieu qui nous attend toujours dans l'Amour.

L'Église suggère qu'avant d'aller à la confession, de clarifier les moyens à prendre pour avancer dans la vie spirituelle; c'est la « ferme résolution » dont il est question dans l'acte de contrition. Comment avancer dans l'amour de Dieu et des autres? Les fidèles ont des choix à faire, car il est impossible de tout régler en même temps, mais progressivement.

Après la confession, il est pertinent de se fixer des buts et de les suivre, en commençant par s'éloigner graduellement d'occasions de chutes. Il ne faut jamais désespérer, car Dieu est infiniment miséricordieux !

Dieu collabore avec nous, lorsque l'Esprit d'amour et de vérité nous habitent. Il nous récompense sous une forme ou une autre, lorsqu'Il constate notre persévérance dans les bonnes actions.

Il ne faut surtout pas arrêter de prier en période de crise : de demander à Dieu son aide pour résister à la tentation, de nous donner la force et le courage de passer à travers les épreuves.



**Q**u'est-ce que le bonheur et comment y arriver ? N'est-ce pas ce que chacun désire sur la terre ? Une chanson interprétée par Pierre Senécal nous dit : « Donnez-moi un coin de ciel bleu et un peu d'amour. Rien qu'un petit coin de ciel bleu mon Dieu à moi pour toujours. »

« Le bonheur est un état ressenti comme agréable, équilibré et durable, par quiconque estime être parvenu à la satisfaction de ses aspirations et désirs, et éprouve alors un sentiment de plénitude et de sérénité » (cf. Bonheur dans Wikipédia).

Le bonheur ! Chacun y rêve, chacun le poursuit de toutes ses forces. On peut vivre sans l'avoir, mais on ne peut pas vivre sans le désirer ; il est le but naturel de la vie. En effet, le bonheur consiste dans le rassasiement de tout ce qu'est la personne. Voici quelques commentaires :

1-Sainte Teresa de Calcutta que j'admire beaucoup disait dans ses louanges à Dieu, entre autres: « La vie est bonheur, mérite-le. »

2-David le psalmiste dit dans son premier psaume : « *Heureux l'homme qui ne prend pas le parti des méchants, ne s'arrête pas sur le chemin des pécheurs et ne s'assied pas au banc des moqueurs, mais qui se plaît à la loi du Seigneur et récite sa loi jour et nuit !* » (Ps 1, 1-2).

3-Saint Paul dit dans son épître aux Corinthiens: « *L'amour prend patience, l'amour rend service, il ne jalouse pas, il ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de laid, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il n'entretient pas de rancune, il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il trouve sa joie dans la vérité. Il excuse tout, il croit tout, il espère tout, il endure tout* » (1 Co 13, 4-7).

En résumant ce qui précède : pour être heureux, il faut poser des gestes de paix, et supplier le Seigneur de la Paix de la donner. Ainsi, le monde vit dans une paix intérieure.

Il arrive que des personnes se demandent : comment se fait-il qu'elles ne sont pas heureuses ? Pourtant, elles possèdent tout ce qu'elles veulent. En parlant ainsi, une confusion s'installe entre les valeurs terrestres et les valeurs spirituelles, mais qui se retrouve en discernant l'orientation du cœur. Par ailleurs, les valeurs terrestres (fortune, savoir, succès, etc.) ne sont pas en elles-mêmes mauvaises; elles sont appelées à devenir spirituelles.

Ma réconciliation avec Dieu, qui s'est faite en recevant le sacrement du pardon, m'a permis de sentir une paix dans mon âme. Après avoir souffert pendant plusieurs années, je suis heureux de retrouver un grand bonheur dans ma vie.

La paix du cœur, c'est différent : il est à rappeler que le cœur est le siège des pensées spirituelles et charnelles (bonnes ou mauvaises), et par conséquent : des paroles, des actions et des habitudes en découlent.

Plus loin dans le texte, nous verrons de quelle façon nous pouvons arriver à la paix intérieure, et sur quelle base nous pouvons affirmer que nous sommes très heureux dans notre « nouvelle vie ».



**L**'objectif de ce chapitre est de faciliter le retour à la spiritualité chrétienne, pour chaque personne qui s'en est éloignée au fil du temps. La spiritualité chrétienne consiste, entre autres, à nous imprégner sérieusement du modèle de vie proposé par Jésus, afin de nous approcher de plus en plus de Dieu. Quand la mise en pratique de cette spiritualité débute, le croyant fait alors le choix de laisser l'Esprit Saint orienter sa vie tout en respectant sa liberté. C'est la raison pour laquelle, il y aurait toujours une lutte entre le bien et le mal, ce qui demande vigilance et prières constantes.

Quels sont les principaux défis :

- apprendre à se connaître;
- travailler ses pensées;
- lire la Bible;
- prier;
- méditer;
- participer à la messe;
- allouer du temps à Dieu;
- renouveler les promesses du baptême;
- ressentir et conserver la paix intérieure.

Afin d'accueillir la présence de Dieu en nous et avec nous, il est nécessaire de confirmer que Sa présence est essentielle. Ainsi, nous pourrions conserver et accroître la paix déjà ressentie dans notre âme ainsi que la joie dans notre cœur.

---

## APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Mes recherches sur Internet, dans divers ouvrages ainsi que mes prières, m'ont permis de progresser rapidement dans ma vie spirituelle. En cherchant de l'information sur un sujet quelconque, voilà que je me retrouve inondé d'informations. Il est pertinent de faire attention aux résultats découverts et de les faire valider par une personne compétente en la matière.

Mes premières interrogations concernaient des composantes de ma personne et plus particulièrement : le corps, l'esprit et l'âme. Je vous propose à ce sujet un texte de Bernard Sesboüé dans son livre « Croire », « Invitation à la foi catholique pour les hommes et les femmes du 21ème siècle ».

Page 145 :

« Le corps et l'âme représentent /.../ deux visées complémentaires d'un seul et même tout. Le corps, c'est l'être humain envisagé selon sa condition et sa fragilité physiques. L'âme, c'est le même être vu sous l'angle de sa dimension spirituelle, intelligente et libre. Les Pères de l'Église proposaient autrefois une anthropologie (étude de la dimension sociale de l'homme) à trois degrés. L'homme était pour eux, non seulement âme et corps au sens qui vient d'être dit, mais encore esprit, quand il vivait avec Dieu, c'est-à-dire dans la grâce. »

Le corps est la création de Dieu et nous ne devons pas le mépriser, mais au contraire le respecter.

Nous avons deux compagnons de voyage dont j'aimerais évoquer le rôle, auprès de notre cheminement sur terre :

1- L'Ange gardien :

Il marche à nos côtés, il nous protège en toute circonstance et nous défend dans les dangers. Nous pouvons avoir recours à lui à tout moment, car il est notre fidèle ami jusqu'à ce que nous apparaissions devant Jésus-Christ.

2- L'Esprit Saint :

L'Esprit Saint, troisième personne de la Sainte Trinité, que nous avons reçue lors de notre baptême, et plus particulièrement au moment de notre confirmation : Il met à notre profit



ses talents pour nous donner la puissance céleste, Il soupire pour nous car Il connaît nos faiblesses, et Il demande pour nous de bonnes choses.

Notre corps est le temple de l'Esprit Saint; quel privilège que Dieu habite notre corps ! Comment décrire notre réaction lorsqu'on dit dans la prière du « Notre Père » : « Que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite. » Dieu nous sait fragiles et faibles; mais comment ne pas être persuadé de nous présenter devant Lui avec un grand respect, un grand amour ? D'où l'importance de comprendre et de réfléchir à ce que l'on dit, car on parle à Dieu et avec Dieu !

Depuis que je suis conscient que Dieu est présent et actif dans mon corps, j'ai décidé de me faire ami avec l'Esprit Saint. J'appelle Sa présence au quotidien, en commençant dès ma prière matinale. Il m'arrive de ne pas ressentir Sa présence et pourtant Il ne me laisse jamais seul; c'est moi qui Lui fais peut-être obstacles :

- je n'ai pas été honnête avec Dieu (je lui raconte des mensonges);
- je me laisse aller dans la paresse spirituelle;
- je m'éloigne de Dieu (manque de communication);
- je préfère mon bien-être;
- j'ai péché;
- etc.

Dieu (Esprit Saint) ne nous quitte jamais, pourtant nous pouvons avoir l'impression d'être abandonnés. Il est donc nécessaire de trouver les causes de ce sentiment de rupture, afin de retrouver la paix intérieure.

Nous pouvons témoigner que Dieu est présent et actif dans notre personne, en voici quelques exemples :

- sentir un feu dévorant dans le cœur;
- lire la Bible et où la Parole touche le cœur;
- pouvoir contempler Dieu avec joie;
- être émerveillé devant la beauté de la création, etc.

Dans la passion de Jésus sur le Mont des Oliviers, nous lisons :  
*« Et allant un peu plus loin et tombant la face contre terre, il priait, disant : Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! »*

*Pourtant, non pas comme je veux, mais comme tu veux !* » (Mt 26, 39).

Il y a beaucoup à dire au sujet de ce texte que j'ai lu plus de cent fois. L'Esprit Saint m'a inspiré un jour de porter attention sur la première phrase et plus particulièrement sur « tombant la face contre terre ». Il n'est pas tombé parce qu'Il a trébuché sur une pierre, Il est tombé la face contre terre par respect et soumission face à son Père; cela n'était pas évident pour moi. Depuis ce temps, lorsque je passe devant le tabernacle, je me mets à genoux face contre terre. Cette position de respect me permet de :

- demander pardon à Dieu pour tous mes péchés;
- prendre en exemple : l'obéissance de Jésus qui devient en moi Lumière et abandon face à la volonté de Dieu, le Père.

L'Esprit Saint nous est donné par Dieu avec ses sept dons, à savoir :

- 1- les dons intellectuels (illuminent notre intelligence) : science, intelligence, sagesse et conseil;
- 2- les dons affectifs (fortifient notre volonté) : piété, force et crainte.

Je me suis inspiré du « Précis de Théologie ascétique et mystique d'Adolphe Tanqueray », afin d'élaborer une définition concernant les sept dons du Saint-Esprit.

Le don de piété :

Perfectionne la vertu de religion, en opérant en nos cœurs une affection filiale envers Dieu, et une tendre dévotion envers les personnes ou les choses divines.

Le don d'intelligence :

Sous l'action illuminatrice du Saint-Esprit, nous donne une intuition pénétrante des vérités révélées, sans toutefois nous en découvrir le mystère total.

Le don de force :

Perfectionne la vertu de force, en donnant à la volonté une impulsion et une énergie, qui lui permet de faire ou de souffrir allégrement de grandes choses, malgré tous les obstacles.

Le don du conseil :

Perfectionne la vertu de prudence, en nous faisant juger promptement et sûrement, par une sorte d'intuition surnaturelle ce qu'il convient de faire, surtout dans les cas difficiles.

Le don de crainte :

Perfectionne à la fois les vertus d'espérance et de tempérance. Ce don incline notre volonté au respect filial de Dieu, nous éloigne du péché en tant qu'il Lui déplaît, et nous fait espérer en la puissance de son secours.

Le don de sagesse :

Perfectionne la vertu de charité, en nous faisant discerner et apprécier Dieu et les choses divines dans leurs principes les plus élevés, et en nous les faisant goûter.

Le don de science :

Sous l'action illuminatrice du Saint-Esprit, perfectionne la vertu de foi, en nous faisant connaître les choses créées dans leurs rapports avec Dieu. Il nous éveille à la présence de Dieu dans sa création.

Il est utile de prier l'Esprit Saint, afin d'améliorer l'attention de notre cœur face à tous ces dons et de pouvoir en bénéficier.

---

## TRAVAILLER SES PENSÉES

Un jour, j'ai reçu un courriel qui parlait d'une entrevue avec le Dalai-lama, et en pièce jointe, ses commentaires :

- prends soin de tes pensées, parce qu'elles deviendront des mots;
- prends soin de tes mots, parce qu'ils deviendront des actions;
- prends soin de tes actions, parce qu'elles deviendront des habitudes;
- prends soin de tes habitudes, parce qu'elles formeront ton caractère;

- prends soin de ton caractère, parce qu'il formera ton destin, et ton destin sera ta vie.

L'Esprit Saint m'a réveillé et m'a fait comprendre que si je veux sauver mon âme, je dois commencer par travailler mes pensées. Ce fut très excitant de réaliser que je pouvais avoir un certain contrôle sur mon âme. J'ai donc commencé à filtrer mes pensées où je ne gardais que les positives; tout ce qui peut être bon pour l'âme. Dès que je ressentais une pensée qui portait à m'éloigner de Dieu, je l'éliminais immédiatement.

Après quelques jours à me concentrer sur l'action de filtrer mes pensées, je me suis senti davantage heureux (dans mon cœur et dans mon âme). J'ai donc poursuivi et je continue sans cesse, car le malin se manifeste souvent; il attend le moment propice pour nous attaquer.

Voyant mon progrès au niveau spirituel, j'ai continué à travailler avec acharnement à changer mon comportement, mon impatience, mon incompréhension et ma colère.

Mes prières du matin et du soir, que je récitais avec tout mon cœur et beaucoup de détermination, ont contribué grandement à mon progrès au niveau spirituel.

J'ai fait un rappel créatif pour m'aider à persévérer dans mes pensées positives, il s'agit d'un virus que j'appelle: « Virus du péché. »

« Ce virus est latent dans le corps et se manifeste lorsqu'il est désiré. Il se propage dans notre sang et s'attaque à notre âme et notre cœur. Dans les faits, il paralyse notre âme et engourdit notre cœur.

L'antidote nécessite la démarche suivante : confession, acte de contrition, prières et regrets pendant 10 jours.

Advenant le cas où le virus revienne, l'antidote serait d'une dose supérieure : confession, acte de contrition, lectures bibliques, prières, requête à Dieu pour un pardon. »

Sexualité et pureté de la pensée: Jésus vise très haut en manifestant son autorité sur le sixième et le neuvième commandement; les préceptes qui se réfèrent à la sexualité et à la pureté de la pensée. La sexualité est le langage humain qui signifie amour et alliance; de ce fait, il ne peut être banalisé et devrait garder le respect à l'être humain. De là l'affirmation très

sévère de Jésus : « *Et moi, je vous dis : quiconque regarde une femme avec convoitise a déjà, dans son cœur, commis l'adultère avec elle* » (Mt 5, 28). Il est nécessaire de couper le mal à la racine, afin d'éviter de surgir les pensées et les occasions qui déplaisent à Dieu. Voilà ce que veulent dire ses paroles qui peuvent nous sembler radicales et exagérées, mais que ceux qui écoutaient Jésus comprenaient par leur expression : heurter, couper, jeter, etc.

---

## LIRE LA BIBLE

Je suis allé à la librairie Renaud Bray pour l'achat d'une Bible : le vendeur m'a demandé quelle Bible je voulais, je lui ai répondu la Sainte Bible; je ne savais pas qu'il y avait plusieurs Bibles. Il m'a vendu la Sainte Bible écrite par Louis Segond et j'ignorais par où commencer la lecture.

Je lisais les Saintes Écritures quotidiennement et je m'attachais beaucoup à cette doctrine. Je pensais à l'entrevue du journaliste avec le Dalai-lama et je me souvenais de cette question : Quelle est la meilleure religion ? Il a répondu : « Tout ce qui te remplit de compassion, te rend plus sensible, plus détaché, plus aimable, plus humain, plus responsable et plus respectueux de l'éthique. La religion qui fera tout ça pour toi, c'est la meilleure religion. »

Ce fut une révélation et confirmation que ma religion était la meilleure. Je ne connais pas beaucoup les autres religions, sauf un peu la religion juive, étant donné que ma conjointe est de confession juive.

Il y a quelques mois, j'étais en vacances en République dominicaine et j'avais apporté beaucoup de lectures religieuses. Dans un bouquin écrit par un professeur anonyme de séminaire des cours supérieurs, on pouvait lire dans la conclusion en rapport avec la doctrine de Jésus-Christ, ce qui suit : « Une religion qui satisfait pleinement l'intelligence, le cœur, la volonté, l'imagination et la sensibilité, dans toutes leurs tendances légitimes et qui contient tout ce qu'il faut pour la direction et la consolation de la vie. »

Cette conclusion me confirme que le christianisme est la meilleure religion pour moi.

Pour revenir à la Bible de Louis Segond : au début je voulais l'apprendre par cœur, mais au bout d'un an j'ai réalisé que je ne lisais pas la Bible catholique. Je m'en suis aperçu en consultant la table des matières de la Sainte Bible TOB, que j'ai reçue en cadeau, que des chapitres manquaient dans celle de Louis Segond. J'ai réalisé à ce moment-là que la Bible de Louis Segond concernait les protestants. D'où l'importance de spécifier dans les librairies : la Bible catholique, apostolique et romaine.

J'étais très déçu et déprimé, car j'avais appris par cœur beaucoup de textes et, plus particulièrement, les évangiles traitant des 20 mystères du Rosaire. Il y avait des mots différents dans le contenu des deux Bibles et cela m'énervait, j'avais l'impression que tout était à recommencer. Avec le temps, je me suis habitué à lire la Bible TOB, mais je consulte la Bible de Jérusalem pour les explications.

Après avoir lu plusieurs textes bibliques, je vous suggère de débiter par les textes suivants :

- 1- Genèse : origine du monde, de l'humanité et du peuple d'Israël;
- 2- Exode : les Israélites en Égypte, la marche au désert et le séjour au Sinaï;
- 3- les 20 Mystères du Rosaire : il est utile d'être à l'aise avec ces textes qui représentent une bonne partie de la vie de Jésus-Christ.

### **Mystères du Rosaire :**

Joyeux (lundi et samedi) :

- Annonciation, fruit : l'humilité (Lc 1, 26-38);
- Visitation, fruit : l'amour du prochain (Lc 1, 39-56);
- Naissance de Jésus, fruit : la joie et le détachement des biens matériels (Lc 2, 1-20);
- Présentation de Jésus au Temple, fruit : l'obéissance (Lc 2, 21-39);
- Recouvrement de Jésus au Temple, fruit : la joie de retrouver Jésus (Lc 2, 41-52).

Lumineux (jeudi) :

- Baptême de Jésus au Jourdain, fruit : la soumission à la volonté de Dieu (Mt 3, 13-17);

- Les noces de Cana, fruit : la dévotion à Marie (Jn 2, 1-12);
- Annonce du Royaume de Dieu, fruit : la grâce de la conversion (Lc 6, 20-26);
- Transfiguration, fruit : la crainte de Dieu (Mt 17, 1-9);
- Institution de l'Eucharistie, fruit : l'action de grâce à Dieu (Mt 26, 26-29).

Douloureux (mardi et vendredi) :

- Agonie de Jésus, fruit : le regret du péché (Mt 26, 30-56);
- Flagellation de Jésus, fruit : la mortification des sens (Mt 27, 20-26);
- Couronnement d'épines, fruit : le courage (Mt 27, 27-31);
- Portement de croix, fruit : la patience (Lc 23, 26-32);
- Crucifixion et la mort de Jésus, fruit : la persévérance (Mt 27, 32-54).

Glorieux (mercredi et dimanche) :

- Résurrection de Jésus, fruit : la foi (Mt 28, 1-15);
- Ascension de Jésus, fruit : l'espérance (Ac 1, 6-11);
- Descente du Saint-Esprit au Cénacle, fruit : l'amour de Dieu (Ac 2, 1-47);
- Assomption de la Vierge, fruit : la grâce d'une bonne mort (Ap 11, 19);
- Couronnement de la Vierge dans les cieux, fruit : le salut éternel (Ap 12, 1).

Les autres textes suggérés :

- Luc, chapitre 1 et 2;
- Marc, au complet;
- les lectures quotidiennes du « Prions en Église ».

Au fur et à mesure, voilà ce que me procurait la Bible :

La connaissance, l'obéissance, l'humilité, la crainte (respect et adoration de Dieu), la contrition, le bonheur, la paix, l'amour, la compassion, la miséricorde, la force, la persévérance, la patience, la tempérance, la charité, la sagesse, la douceur, la bonté et la joie.

Il y a plusieurs écrits qui ont changé ma perception de la vie, et plus particulièrement : « *Ainsi, puisque le Christ a souffert dans*

*la chair, vous aussi armez-vous de la même conviction : celui qui a souffert dans la chair a rompu avec le péché, pour vivre le temps qui lui reste à passer dans la chair, non plus selon les convoitises des hommes, mais selon la volonté de Dieu » (1 P 4, 1-2).*

Quand j'ai lu ce texte, j'ai compris que ce qui m'attendait c'était de vivre selon la volonté de Dieu. Pour moi, il n'y a plus aucun doute : je préfère me priver pour la gloire de Dieu que de pécher et d'être malheureux à mourir.

Un autre texte qui m'a profondément touché a trait à (Colossiens 3, 5-15) :

*« Faites donc mourir ce qui en vous appartient à la terre : débauche, impureté, passion, désir mauvais et cette cupidité, qui est une idolâtrie. Voilà ce qui attire la colère de Dieu, voilà qu'elle était votre conduite autrefois, ce qui faisait votre vie. Maintenant donc, vous aussi, débarrassez-vous de tout cela : colère, irritation, méchanceté, injures, grossièreté sortie de vos lèvres. Plus de mensonge entre vous, car vous êtes dépouillés du vieil homme, avec ses pratiques, et vous avez revêtu l'homme nouveau, celui qui, pour accéder à la connaissance, ne cesse d'être renouvelé à l'image de son créateur; là, il n'y a plus Grec et Juif, circoncis et incirconcis, barbare, Scythe, esclave, homme libre, mais Christ : il est tout et en tous.*

*Puisque vous êtes élus, sanctifiés, aimés par Dieu, revêtez donc des sentiments de compassion, de bienveillance, d'humilité, de douceur, de patience. Supportez-vous les uns les autres, et si l'un a un grief contre l'autre, pardonnez-vous mutuellement; comme le Seigneur vous a pardonné, faites de même, vous aussi. Et par-dessus tout, revêtez l'amour : c'est le lien parfait. Que règne en vos cœurs la paix du Christ, à laquelle vous avez été appelés tous en un seul corps. Vivez dans la reconnaissance. »*

Lorsque tu te reconnais dans les lectures bibliques, c'est facile de te discipliner afin de parcourir la voie qui mène à la sainteté avec l'aide de Dieu.



---

## PRIER

La prière est un des thèmes importants de la Bible; elle s'y présente sous diverses formes: demande, remerciement, adoration et louange. En résumé, prier c'est demander grâce à Dieu.

Les principales prières que nos frères et sœurs récitent :

- Notre Père;
- Je vous salue Marie;
- prière du matin;
- prière du soir;
- prière de louange;
- le chapelet.

### **Notre Père :**

Notre Père qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation,  
mais délivre-nous du Mal. Amen.

Notre Père : donc je suis un enfant adoptif ; privilège de la Nouvelle Alliance en Jésus-Christ, la communion avec la Sainte Trinité et la charité divine qui s'étend par l'Église catholique.

Qui es aux cieux : distance qui nous sépare, la majesté de Dieu et Sa présence dans le cœur des justes.

Que ton nom soit sanctifié : par moi et en moi, de même qu'en toute nation et en chaque être humain.

Que ton règne vienne : croissance du Royaume de Dieu dans l'aujourd'hui et retour du Christ, venue finale du règne de Dieu.

Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel : unir notre volonté à celle de son Fils (Christ) et c'est dans le Christ, par sa

volonté humaine, que la volonté du Père a été parfaitement et une fois pour toute accomplie. « Ta volonté » : que la communion existe entre les êtres humains de toutes cultures, par tout l'univers.

Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour : parole de Dieu (Saintes Écritures) et corps du Christ (Eucharistie).

Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés : nous implorons la miséricorde de Dieu pour nos fautes et demandons d'être nous-mêmes miséricordieux les uns envers les autres.

Et ne nous laisse pas entrer en tentation : nous demandons à l'Esprit Saint le discernement et la force face au mal.

Mais délivre-nous du mal : que nous manifestons la victoire déjà acquise, par le Christ sur le malin, pour que son dessein de salut se réalise.

Amen : qu'il en soit ainsi.

### **Je vous salue Marie :**

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.

### **Prière du matin :**

Seigneur, dans le silence de ce jour naissant, je viens te demander la paix, la sagesse et la force. Je veux regarder aujourd'hui le monde avec des yeux tout remplis d'amour. Aide-moi à être patient, compréhensif, doux et sage. À voir au-delà des apparences tes enfants, comme Tu les vois Toi-même, et ainsi ne voir que le bien en chacun d'eux.

Ferme mes oreilles à toute calomnie, garde ma langue de toute malveillance, que seules les pensées qui bénissent demeurent en mon esprit. Que je sois si bienveillant et si joyeux, que tous ceux qui m'approchent sentent Ta présence. Seigneur, revêts-moi de ta bonté pour qu'au long de ce jour, je te révèle. Amen.

(Extrait du Guide du pèlerin)

**Prière du soir :**

Seigneur, je viens ce soir, revoir ma journée avec toi. Et je veux d'abord te dire merci, pour la vie que tu m'as donnée et pour ta présence à mes côtés aujourd'hui. Merci pour tous les bons moments, pour toutes les bonnes rencontres de cette journée, pour toutes les joies vécues. Merci aussi parce que tu étais proche de moi dans les moments difficiles, dans les déceptions, les humiliations vécues, lorsque des mots durs m'ont été adressés, lorsque j'ai été victime d'une injustice. Tu étais là pour me soutenir en ces moments-là, même si je n'en ai pas été conscient. Je te demande la grâce de pouvoir dès ce soir pardonner à ceux qui m'ont fait mal.

Pardon pour tous mes manquements à l'amour aujourd'hui. Pardon pour tous mes replis sur moi-même, pour toutes mes attitudes égoïstes. Pardon de n'avoir pas reconnu ton visage dans ce petit que tu as mis sur ma route. Pardon pour mes paroles dures, mes attitudes peu charitables. Pardon de ne pas t'avoir donné une place dans mes activités, d'avoir vécu comme si je ne te connaissais pas. Pardon, Seigneur.

Demain, je veux vivre ma journée plus proche de toi, plus attentif à mes frères. Je te présente toute ma journée, mes rencontres, mes activités, mes loisirs. Que ton Esprit Saint soit en moi, comme une force qui me permette demain de vivre davantage comme ton disciple. Amen.

(Auteur : Jean Guyaux)

**Prière de louange :**

Craignez le Seigneur et rendez-lui hommage. Digne est le Seigneur de recevoir honneur et louange. Vous tous qui craignez le Seigneur, louez-le. Salut, Marie, pleine de grâce, le Seigneur est avec toi. Louez-le, ciel et toute la terre. Tous les fleuves, louez le Seigneur. Louez le Seigneur, car il est bon. Vous tous qui lisez

ceci, bénissez le Seigneur. Toutes les créatures, louez le Seigneur. Tous les oiseaux du ciel, louez le Seigneur. Tous les enfants, louez le Seigneur. Jeunes gens et jeunes filles, louez le Seigneur. Digne est l'Agneau immolé de recevoir honneur et louange. Bénie soit la Sainte Trinité et l'indivisible Unité. Saint Michel archange, défends-nous dans le combat. Amen.

(Saint-François d'Assise)

### **Le chapelet :**

Comment prier avec le chapelet :

- faire le « signe de croix » et réciter le « Credo », dire le « Notre Père », dire trois « Je vous salue Marie » et dire le « Gloire au Père »;
- annoncer le premier mystère, dire le « Notre Père », dire dix fois le « Je vous salue Marie » en méditant sur le Mystère, dire le « Gloire au Père » ensuite dire la « Prière de Fatima »;
- annoncer le second mystère, répéter les trois dernières phrases et continuer avec le troisième, quatrième et cinquième mystère de la même façon;
- terminer avec le « Salut, ô Reine ».

Signe de croix :

Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.

Credo :

Je crois en Dieu, le Père tout-puissant, créateur du ciel et de la terre ; et en Jésus-Christ, son Fils unique, notre Seigneur, qui a été conçu du Saint-Esprit, est né de la Vierge Marie, a souffert sous Ponce Pilate, a été crucifié, est mort et a été enseveli, est descendu aux enfers, le troisième jour est ressuscité des morts, est monté aux cieux, est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant, d'où il viendra juger les vivants et les morts. Je crois en l'Esprit Saint, à la sainte Église catholique, à la communion des saints, à la rémission des péchés, à la résurrection de la chair, à la vie éternelle. Amen.

Notre Père :

Notre Père qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel. Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du Mal. Amen.

Je vous salue Marie :

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.

Gloire au Père :

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-Esprit. Comme il était au commencement, maintenant et toujours, pour les siècles des siècles. Amen.

Prière de Fatima :

Ô mon Jésus, pardonnez-nous nos péchés, préservez-nous du feu de l'enfer; et conduisez au ciel toutes les âmes, surtout celles qui ont le plus besoin de votre sainte miséricorde. Amen.

Salut, ô Reine :

Salut, ô Reine, Mère de miséricorde : notre vie, notre douceur et notre espérance, salut! Enfants d'Ève, malheureux exilés, nous élevons nos cris vers vous; nous soupirons vers vous, gémissant et pleurant dans cette vallée de larmes. Ô notre avocate, tournez donc vers nous vos regards miséricordieux; et au sortir de cet exil, montre-nous Jésus, le fruit béni de vos entrailles, ô clémente, ô charitable, ô douce Vierge Marie! Priez pour nous, sainte Mère de Dieu, afin que nous devenions dignes des promesses de Jésus-Christ. Amen.

## **Mystères du Rosaire**

[\(Voir la page 22\).](#)

---

## MÉDITER

La méditation chrétienne, que l'on appelle aussi prière contemplative, est une prière de silence et de contact direct avec le Christ. Elle implique généralement l'attention et le focus sur un seul point de référence.

À 6 h 15 le matin : je m'assieds sur ma chaise face à la fenêtre, m'installe à l'aise, demande à Dieu qu'il soit présent, ferme les yeux, prends une grande respiration, par la suite de lentes respirations, mains croisées, bras sur les cuisses et je commence par ma prière du matin suivi de ma méditation contemplative.

Chaque matin, je médite la passion de Jésus lorsqu'Il doit porter sa croix. Je m'imagine présent près du palais où Jésus prend la croix. J'entends la foule qui l'insulte, qui crie, et d'autres personnes qui pleurent. Je vois que Jésus a de la difficulté à lever la croix et qu'Il marche en chancelant. Jésus tombe et les gardes Lui donnent des coups de pied pour qu'Il se relève; Il n'y parvient pas. Alors, le chef des gardes fait arrêter un passant pour aider Jésus à porter sa croix.

Cette méditation me permet de mieux comprendre Jésus et me donne l'énergie nécessaire, afin de passer plus facilement à travers les épreuves quotidiennes.

Dans un sous-sol d'une église, j'ai acheté les cinq tomes de l'abbé de Brandt qui traitent de la méditation : il s'agit de livres religieux de la Congrégation des sœurs de Sainte-Anne (Couvent de Lachine). Ces livres chrétiens nous enseignent une façon de méditer, selon la méthode de saint Ignace de Loyola, que je trouve très pénétrante sur la vie et les mystères de notre Seigneur Jésus-Christ.

Je lis quotidiennement la méditation recommandée et j'y trouve beaucoup d'apaisement dans mon âme. L'œuvre fut rédigée pour les religieuses vouées à l'enseignement, afin de les aider à progresser dans leur spiritualité.

La première fois que j'ai commencé à lire ces livres, mon âme s'est rapidement enflammée et j'ai vite compris que Dieu m'avait fait grâce, et qu'Il m'invitait à poursuivre ces lectures. Peut-être aussi que mon enthousiasme provenait du fait que j'étais à la recherche d'une forme de méditation depuis plusieurs mois.

---

## PARTICIPER À LA MESSE

Il est bien utile de comprendre le déroulement d'une messe, surtout pour grandir dans la vie spirituelle. Lorsque je suis revenu à la pratique religieuse, mes connaissances étaient très limitées et je suivais « par défaut » ce que faisait l'assemblée! Maintenant que je vois plus clair, je veux maîtriser le plus rapidement possible, tout ce que je fais en rapport avec ma foi.

Dans ma jeunesse, j'ai été servant de messe pendant plusieurs mois, mais je ne comprenais pas tout ce que je faisais, et de plus la messe était célébrée en latin. Je viens de réaliser que j'ai été servant de messe pour un laps de temps et ça me fait drôle. Comment j'ai pu descendre aussi bas dans ma vie spirituelle? Je n'en reviens pas.

Dans mes recherches sur Internet, j'ai trouvé un site qui explique le déroulement de la messe ([La messe expliquée - Catholique.org](http://La messe expliquée - Catholique.org)) voir la page 66. Après l'avoir lu, je dois avouer que j'ai beaucoup appris. Il est utile de :

- prendre le temps de bien comprendre les différentes étapes;
- demander conseil et poser des questions, si nécessaire;
- apprécier la messe à sa juste valeur;
- participer à la messe et non seulement à y assister, car la messe c'est aussi un mystère de foi; le Christ s'offre au Père, associe l'humanité à Son sacrifice qui est Sa mort sur la croix.

---

## ALLOUER DU TEMPS À DIEU

Lorsque j'étais gestionnaire en finance, j'ai suivi un cours de gestion du temps. La première chose que l'animateur avait dit aux participants : c'était de prioriser dans leur agenda les activités personnelles qui leur tiennent à cœur, telles que : sports, loisirs, etc.

Dans mon cas, ce qui est prioritaire, c'est d'accorder autant de temps à ma vie spirituelle qu'à mon travail. Je me suis donné cinq ans pour être plus à l'aise sur le plan spirituel. C'est comme un nouveau travail : plus on y met du temps, plus on devient compétent.

La planification hebdomadaire que j'utilise et dont j'essaie de respecter se trouve à la page suivante.

Je commence ma journée à 6 h 30, et pour moi ce fut très difficile au début, car je me levais à 9 h 15. Il n'est pas toujours facile de commencer à prier en se levant, surtout si on s'est couché tard. J'ai donc décidé de changer mes habitudes, en ce qui a trait à l'heure du coucher.

Pendant les vacances, j'accorde le temps nécessaire à ma vie spirituelle. Je suis convaincu que s'il y a un relâchement de ma part, je vais succomber à la paresse et avoir de la difficulté à reprendre mes bonnes habitudes.

J'ai un ami qui pratique une autre religion, il se lève tous les matins à 4 h pour aller suivre des cours de 4 h 30 à 6 h 30. Il a 54 ans et consacre environ 4 heures par jour à sa vie spirituelle : c'est un choix qu'il a fait pour se former et transmettre ses connaissances à sa famille.

Allouer du temps à Dieu, c'est une étape à considérer. Prendre le temps de bien réfléchir sur ce que nous voulons atteindre, à court ou moyen terme, et préparer notre agenda en conséquence.

---

## RENOUVELER LES PROMESSES DU BAPTÊME

Pour pouvoir allouer du temps à Dieu et repartir du bon pied, il serait souhaitable de commencer par renouveler les promesses du baptême. J'essaie de relire les promesses du baptême, chaque jeudi, suite à ma méditation sur le mystère du baptême de Jésus.

Proposition d'engagement : « Mon Dieu, mon Créateur, mon Sauveur et mon Juge, je ratifie de bon cœur les promesses que je vous ai faites à mon baptême, je vous demande sincèrement pardon de les avoir si souvent violées. Je renonce de nouveau à Satan, à ses œuvres et à ses pompes; je promets de m'attacher à Jésus-Christ pour toujours, de vivre et de mourir dans la religion catholique, apostolique et romaine, en professant toutes les vérités qu'elle enseigne, et en pratiquant toutes les obligations qu'elle impose. »

Suite au baptême, il convient de réaliser que notre corps devient le temple du Saint-Esprit. « *Ne savez-vous pas que vous êtes*



Lundi (11) Novembre	<b>3</b> Mardi (11) Novembre	<b>4</b> Mercredi (11) Novembre	<b>5</b> Jeudi (11) Novembre	Vendredi (11) Novembre	<b>7</b> Samedi (11) Novembre	<b>8</b> Quatrième Trimestre 2014 du 3 Novembre au 9 Novembre	Semaine <b>45</b>																																																																																																																																																																																										
Dominante *	Dominante *	Dominante *	Dominante *	Dominante *	Dominante *	<table border="1" style="font-size:small; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="7">[10] OCTOBRE 2014</th> <th colspan="7">[11] NOVEMBRE 2014</th> <th colspan="7">[12] DÉCEMBRE 2014</th> </tr> <tr> <td>S</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td>D</td><td></td> <td>S</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td>D</td> <td>S</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td>D</td> </tr> <tr> <td>40</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td> <td>46</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>43</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>41</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> <td>46</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> <td>49</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>42</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td> <td>46</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td> <td>51</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td> </tr> <tr> <td>43</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td> <td>47</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td> <td>52</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> </tr> <tr> <td>44</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td> <td>48</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> <td>1</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="7" style="text-align:center; font-size:small;">0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</td> <td colspan="7" style="text-align:center; font-size:small;">0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</td> <td colspan="7" style="text-align:center; font-size:small;">0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</td> </tr> </table>		[10] OCTOBRE 2014							[11] NOVEMBRE 2014							[12] DÉCEMBRE 2014							S	M	J	V	S	D		S	M	J	V	S	D	S	M	J	V	S	D	40	1	2	3	4	5		46	1	2	3	4	5	43	1	2	3	4	5	6	7	41	6	7	8	9	10	11	12	46	6	7	8	9	10	11	12	49	6	7	8	9	10	11	12	13	14	42	13	14	15	16	17	18	19	46	13	14	15	16	17	18	19	51	13	14	15	16	17	18	19	20	21	43	20	21	22	23	24	25	26	47	17	18	19	20	21	22	23	52	20	21	22	23	24	25	26	27	28	44	27	28	29	30	31			48	24	25	26	27	28	29	30	1	29	30	31							0 1 2 3 4 5 6 7 8 9							0 1 2 3 4 5 6 7 8 9							0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
[10] OCTOBRE 2014							[11] NOVEMBRE 2014							[12] DÉCEMBRE 2014																																																																																																																																																																																			
S	M	J	V	S	D		S	M	J	V	S	D	S	M	J	V	S	D																																																																																																																																																																															
40	1	2	3	4	5		46	1	2	3	4	5	43	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																													
41	6	7	8	9	10	11	12	46	6	7	8	9	10	11	12	49	6	7	8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																								
42	13	14	15	16	17	18	19	46	13	14	15	16	17	18	19	51	13	14	15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																								
43	20	21	22	23	24	25	26	47	17	18	19	20	21	22	23	52	20	21	22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																								
44	27	28	29	30	31			48	24	25	26	27	28	29	30	1	29	30	31																																																																																																																																																																														
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9							0 1 2 3 4 5 6 7 8 9							0 1 2 3 4 5 6 7 8 9																																																																																																																																																																																			
6 <sup>30</sup> SPIRITUALITÉ	6 <sup>30</sup> SPIRITUALITÉ	6 <sup>30</sup> SPIRITUALITÉ	6 <sup>30</sup> SPIRITUALITÉ	6 <sup>30</sup> SPIRITUALITÉ	6 <sup>30</sup> SPIRITUALITÉ	RÉSUMÉ																																																																																																																																																																																											
PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	TRAVAIL	27																																																																																																																																																																																										
TRAVAIL	TRAVAIL	TRAVAIL	TRAVAIL	TRAVAIL	TRAVAIL	SPIRITUALITÉ	24 + DIMANCHE																																																																																																																																																																																										
11 <sup>30</sup> MESSE	11 <sup>30</sup> MESSE	11 <sup>30</sup> MESSE	11 <sup>30</sup> MESSE	11 <sup>30</sup> MESSE	11 <sup>30</sup> MESSE	BÉNÉVOLAT	12																																																																																																																																																																																										
PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	24																																																																																																																																																																																										
TRAVAIL	TRAVAIL	BÉNÉVOLAT	TRAVAIL	BÉNÉVOLAT	PERSONNELLE	GRAND-TOTAL : 87																																																																																																																																																																																											
SPIRITUALITÉ	SPIRITUALITÉ	SPIRITUALITÉ	SPIRITUALITÉ	SPIRITUALITÉ	SPIRITUALITÉ																																																																																																																																																																																												
PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE	PERSONNELLE																																																																																																																																																																																												
TRAVAIL	TRAVAIL	BÉNÉVOLAT	TRAVAIL	BÉNÉVOLAT	PERSONNELLE																																																																																																																																																																																												
LECTURES	LECTURES	LECTURES	LECTURES	LECTURES	LECTURES																																																																																																																																																																																												
Messe	Messe	Messe	Messe	Messe	Messe																																																																																																																																																																																												
54	54	54	54	54	54																																																																																																																																																																																												

*le temple de Dieu et que l'Esprit de Dieu habite en vous? » (1 C 3, 16).*  
De plus, en entrant dans la famille de Dieu par le baptême, nous recevons les sept dons du Saint-Esprit, à savoir :

Le don de piété :

Perfectionne la vertu de religion, en opérant en nos cœurs une affection filiale envers Dieu et une tendre dévotion envers les personnes ou les choses divines.

Le don d'intelligence :

Sous l'action illuminatrice du Saint-Esprit, nous donne une intuition pénétrante des vérités révélées, sans toutefois nous en découvrir le mystère total.

Le don de force :

Perfectionne la vertu de force, en donnant à la volonté une impulsion et une énergie, qui lui permet de faire ou de souffrir allègrement de grandes choses, malgré tous les obstacles.

Le don de conseil :

Perfectionne la vertu de prudence, en nous faisant juger promptement et sûrement, par une sorte d'intuition surnaturelle ce qu'il convient de faire, surtout dans les cas difficiles.

Le don de crainte :

Perfectionne à la fois les vertus d'espérance et de tempérance. Ce don incline notre volonté au respect filial de Dieu, nous éloigne du péché en tant qu'il Lui déplaît, et nous fait espérer en la puissance de son secours.

Le don de sagesse :

Perfectionne la vertu de charité, en nous faisant discerner et apprécier Dieu et les choses divines dans leurs principes les plus élevés, et en nous les faisant goûter.

Le don de science :

Sous l'action illuminatrice du Saint-Esprit, perfectionne la vertu de foi, en nous faisant connaître les choses créées dans leurs rapports avec Dieu. Il nous éveille à la présence de Dieu dans sa création.

Plus nous allons mettre d'attention sur ces dons, plus nous allons avoir confiance pour atteindre un idéal spirituel. Avec du temps et de la persévérance, nous nous rapprocherons davantage vers Dieu; Il nous aidera à poursuivre le chemin qui mène à la sanctification.

Je lis souvent la Bible et je peux affirmer que le don de conseil m'aide à être obéissant à la Parole de Dieu; dans le cas contraire, il me sera difficile de voir mes problèmes et de les corriger. Nous devons faire confiance à l'Esprit Saint qui nous guidera dans nos choix.

---

## RESSENTIR ET CONSERVER LA PAIX INTÉRIEURE

La règle de base est de développer une foi vive envers Dieu. Lorsque j'ai commencé à lire la Bible, j'ai vite compris que ma nouvelle vie était de suivre intégralement la doctrine chrétienne, qui est d'origine manifestement divine, car elle est un miracle dans l'ordre intellectuel.

Dans un manuel de cours supérieur d'apologétique chrétienne de l'Institut des Frères des écoles chrétiennes, on peut lire dans la conclusion : « Une religion qui satisfait pleinement l'intelligence, le cœur, la volonté, l'imagination et la sensibilité, dans toutes leurs tendances légitimes ; qui contient tout ce qu'il faut pour la direction et la consolation de la vie. » C'est exactement de cette façon que je ressens la religion chrétienne.

Au début, je ressentais peu d'amour pour Jésus, Marie et Joseph, mais au cours des mois, je me suis senti plus attaché à eux. Mon amour a grandi lorsque j'ai maîtrisé presque par cœur les 20 mystères du Rosaire, à ce moment-là, j'ai compris que Jésus était le chemin, la vérité et la vie.

En lisant (1 Th 5, 14), le Seigneur m'a donné une mission : « *Nous vous y exhortons, frères : reprenez ceux qui vivent de manière désordonnée, donnez du courage à ceux qui en ont peu; soutenez les faibles, soyez patients envers tous.* »

Cette mission précède les versets qui parle de la sanctification dans (1 Th 5, 16-23) : « *Soyez toujours dans la joie, priez sans cesse, rendez grâce en toute circonstance, car c'est la volonté de Dieu à votre égard dans le Christ Jésus. N'éteignez pas l'Esprit, ne méprisez*

*pas les paroles des prophètes; examinez tout avec discernement : retenez ce qui est bon; tenez-vous à l'écart de toute espèce de mal. Que le Dieu de paix lui-même vous sanctifie totalement, et que votre esprit, votre âme et votre corps soient parfaitement gardés pour être irréprochables lors de la venue de notre Seigneur Jésus-Christ. »*  
La sanctification est un travail quotidien, et ce, jusqu'à notre mort.

Lorsque notre âme est dans la « paix » et dans la « joie », nous développons deux des quatre fruits du Saint-Esprit qui concernent directement l'âme dans ses relations avec Dieu; les deux autres fruits sont l'amour et la patience.

Les quatre fruits qui concernent l'âme dans ses relations avec le prochain sont : la bonté, la bienveillance, la douceur et la fidélité.

Finalement, les trois fruits qui concernent l'âme dans ses relations avec son corps sont : la modestie, la continence et la chasteté.

Quels que soient les fruits à développer, des grâces sont reçues afin de faciliter l'atteinte du salut.

Jésus instruisait ses disciples en disant : « *Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui rend l'homme impur; mais ce qui sort de la bouche, voilà ce qui rend l'homme impur* » (Mt 15, 11). Jésus disait aussi : « *Quand vous parlez, dites 'Oui' ou 'Non' : tout le reste vient du Malin* » (Mt 5, 37). C'est facile de répondre par : oui, mais... et de dénigrer son prochain.

Dans ses louanges, sainte Teresa de Calcutta disait, entre autres : « *Le bonheur ça se mérite.* »

Le Dalai-lama, lors d'une entrevue, mentionnait qu'il fallait faire attention à ses pensées, car tout part de là.

Lorsque nous pensons à une personne qui nous énerve, nous devons nous convaincre qu'elle possède sûrement du beau et du positif. N'oublions pas que chaque personne est une créature de Dieu. Posons-nous la question : est-ce que j'énerve mon prochain? Probablement que nous allons réaliser que, nous aussi, nous avons des défauts similaires à notre prochain.

Dans le chapitre faisant référence à la formation, une section élaborée sur la façon de « travailler ses pensées » nous informe que lorsque nous sommes capables d'avoir beaucoup de contrôle sur nous-même, cela nous aide à conserver la paix intérieure.

Chaque matin, je vérifie si j'ai la paix (silence) dans mon âme; ceci est essentiel pour que la présence de Dieu agisse à mes côtés.

Lorsque nous sentons de la tristesse dans notre cœur, identifions les causes et agissons en conséquence. Lorsque je fais la prière du soir ([voir page 27](#)), je suis en mesure d'identifier certaines faiblesses.

Nous pouvons aussi travailler conjointement avec Dieu sur une activité de purification, je m'explique : plusieurs fois par semaine, je demande à Dieu de prendre mon cœur entre ses mains et de m'aider à retirer l'enveloppe de péchés qui le recouvre; nous retirons ensemble cette enveloppe et la jetons dans un feu ardent, tout en voyant en pensées. Faites l'essai et vous sentirez probablement des bienfaits, parce que vous travaillerez en équipe avec votre Créateur et Sauveur.

Avec le temps, il nous sera très difficile de faire le mal, parce que nous allons sentir une souffrance plus grande que celle que nous avons ressentie, lorsque nous avons fait le mal dans notre « ancienne vie ». Pourquoi ? Parce que nous sommes en processus de sanctification et par conséquent, notre âme devient de plus en plus prudente et désireuse d'être en sécurité avec Dieu.

Lorsque nous connaissons la paix dans notre cœur et dans notre âme, il nous est impensable de perdre cette paix.



**L**a présence de Dieu peut se manifester plusieurs fois dans la journée; cela facilite nos communications et nous garde dans ses bonnes grâces. Qu'arrive-t-il lorsque nous avons peu de communication avec nos amis? Nous les perdons avec le temps.

Si nous voulons conserver la présence de Jésus qui est le chemin menant au Père, la vérité et la vie; il est nécessaire de consulter les Saintes Écritures. Jésus va devenir notre meilleur ami et sera disponible en tout temps. Il ne faut pas oublier qu'Il est venu pour nous sauver et nous donner la vie éternelle.

Quand devons-nous consulter notre Créateur? Le matin en nous levant, dans la journée lorsque c'est possible, et le soir avant de nous coucher.

#### **Le matin :**

Prier le matin est un signe de remerciement à Dieu : de débiter la journée avec Sa grâce, de nous donner la force et l'énergie pour les activités à accomplir, d'être avec son aide au service du prochain et d'admirer ses beautés dans la nature.

#### **La journée :**

Malgré la limite du temps chez plusieurs personnes, il est préférable de prendre de petites pauses et de réciter une prière qui nous tient à cœur; tout en méditant aux paroles que nous ressentons.

Lors du repas, il est possible d'écouter la messe sur Internet ([Fondation catholique Sel et Lumière média](#)), elle dure au maximum trente minutes. Pourquoi? Afin de nourrir notre âme qui a besoin de prendre son « pain quotidien », à défaut de l'hostie, et d'entendre des paroles de Jésus et les commentaires bibliques.

Lorsqu'il est impossible d'écouter la messe, il est profitable de prendre connaissance des textes recommandés du jour : soit dans

un recueil comme dans le « Prions en Église », soit sur un site internet, tel que : « Réflexion sur l'Évangile du jour » de Villa Loyola. Nous avons besoin de cette nourriture spirituelle.

**Le soir :**

Prenons un peu de temps avant de nous coucher pour lire quelques versets de notre Bible. Si le texte de notre prière est à côté de notre lit, cela devrait nous aider à ne pas oublier de le réciter.

Avec le temps, toutes ces habitudes feront partie intégrante de notre vie. Nous allons ressentir de la joie dans notre cœur et nous serons davantage en communion avec Dieu.

Il va arriver un temps où très peu de choses vont nous stresser, car nous allons savoir comment réagir : c'est ce qu'on appelle la sagesse, qui sera la nôtre.



**L**a rédaction de ce chapitre est le détail structuré de mon emploi du temps quotidien. Je consacre en moyenne 4 h 30 par jour à la pratique de ma spiritualité. Je comprends que chaque personne s'ajuste selon ses disponibilités. La spiritualité est devenue pour moi ma priorité; alors, j'ai décidé d'être semi-retraité.

Ma journée débute normalement à 6 h et se termine vers 22 h; je la segmente spirituellement comme suit :

**6 h 30 à 9 h :**

- prière du matin, méditation, chapelet, fête des saints, louange de sainte Teresa de Calcutta, lectures : Prions en Église, Bible TOB, Bible de Jérusalem et homélie du jour.

**11 h 30 à 12 h :**

- messe quotidienne en différée sur Internet provenant de la crypte de l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal. ([Fondation catholique Sel et Lumière média](#)).

**17 h à 18 h :**

- lecture des textes bibliques et des homélies suggérés pour le lendemain.

**21 h 30 à 22 h :**

- prière du soir et lectures bibliques.



---

## DÉBUT DE MA JOURNÉE

Je m'installe dans mon bureau, ferme la porte, place les livres, à savoir : Prions en Église, la Bible de Jérusalem, la Bible TOB, les saints protecteurs et guérisseurs, mon chapelet et les photos de « la Sainte Famille, sainte Teresa de Calcutta, saint frère André, sainte Catherine de Gênes et sainte Catherine de Sienne ».

Je commence par faire mon « signe de croix », joindre les mains et réciter la prière du matin :

Seigneur, dans le silence de ce jour naissant, je viens te demander la paix, la sagesse et la force. Je veux regarder aujourd'hui le monde avec des yeux tout remplis d'amour. Aide-moi à être patient, compréhensif, doux et sage. À voir au-delà des apparences tes enfants, comme Tu les vois Toi-même, et ainsi ne voir que le bien en chacun d'eux. Ferme mes oreilles à toute calomnie, garde ma langue de toute malveillance, que seules les pensées qui bénissent demeurent en mon esprit. Que je sois si bienveillant et si joyeux, que tous ceux qui m'approchent sentent Ta présence. Seigneur, revêts-moi de ta bonté pour qu'au long de ce jour, je te révèle. Amen. (Extrait du Guide du pèlerin)

En feuilletant le recueil de prières disponible à la crypte de l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal, j'ai trouvé cette prière. J'étais très ému par son contenu, qui nous incite au bon comportement envers le prochain et aux vertus à développer. Je me suis empressé de l'apprendre par cœur et de la réciter une dizaine de fois par jour, et même la nuit quand je me réveillais. J'ai travaillé très fort, en m'intégrant dans chaque parole, afin de devenir semblable à son contenu, et de savourer mon évolution positive avec mon Créateur. Maintenant, réciter quotidiennement par cœur cette belle prière, courte et efficace, devient une partie de moi-même. Pour moi, cette prière fut l'élan qui m'a conduit sur le chemin de Dieu.

Ma méditation est d'environ quarante-cinq minutes. Je demeure assis et je commence mes réflexions personnelles et prie : « Mon Dieu, mon Sauveur, je te demande pardon de t'avoir si souvent offensé. Je te remercie de m'avoir donné la vie, l'intelligence, un travail et un peu d'argent afin d'aider mon prochain.

Tu m'as sorti des ténèbres : mon âme était triste pendant plus de 46 ans et je ne le savais pas vraiment. Merci mon Dieu. Je veux te remercier aussi parce que Tu m'as donné ton Fils bien-aimé. »

Au terme de cette réflexion : je fais une petite synthèse sur la Genèse, l'Exode, les débuts de Jésus, et finalement aboutir à la Passion du Christ.

Tu as conclu une entente avec Abraham, notre ancêtre, qu'il aura une grande postérité. À cause de la famine, il a dû s'expatrier en Égypte et son peuple a vécu en esclavage. Étant nombreux, le Pharaon a décidé de faire tuer tout premier-né, mâle juif, car il avait peur que le peuple hébreu s'associe avec ses ennemis pour le renverser. De plus, le Pharaon augmentait constamment leur charge de travail, et les Hébreux suppliaient Dieu de se souvenir de son entente avec Abraham. Dieu a décidé de répondre à leur prière et de les faire sortir d'Égypte par l'entremise de Moïse.

Têtu, le Pharaon ne voulait pas libérer les Juifs. Dieu lui a montré sa puissance en lui infligeant ainsi qu'à son peuple les dix plaies. Par la suite, Il a libéré le peuple hébreu avec du bétail et des objets précieux. C'est alors que le Pharaon a compris que seul Dieu est le Tout-Puissant.

Dieu les a fait sortir d'Égypte, en accomplissant plusieurs miracles. Il a remis à Moïse « les dix commandements », mais entre-temps ces Hébreux avaient déjà trahi Dieu et Moïse, en confectionnant et en adorant un dieu fait des mains d'hommes. En punition, Dieu les garde 40 ans dans le désert et les empêche de se rendre à la terre promise; sinon leur progéniture.

Avec le temps, les Juifs se détournèrent graduellement de Dieu, malgré l'envoi de prophètes; ils ne les écoutaient pas et souvent ils les tuaient.

Alors, Il décida d'envoyer son fils unique Jésus, deuxième personne de la Sainte Trinité. Il s'est fait homme avec la collaboration de la Vierge Marie. Les Juifs attendaient un libérateur et ne voyaient pas en Jésus, le Messie attendu. Pourtant, pour être le Messie : il fallait être un roi, oint de Dieu et prophète; Jésus possédait toutes ces caractéristiques.

Jésus étant dérangement pour les scribes et les pharisiens, par son enseignement et ses miracles, ils n'ont pas voulu le reconnaître

comme le Messie attendu et d'être le Fils de Dieu. Ils ont préféré le déclarer blasphémateur et le condamner à mort.

Jésus fut livré à Pilate pour être condamné, mais il ne Lui trouva rien de condamnable. Il proposa aux Hébreux de libérer : soit Barabbas un criminel notoire, soit Jésus le roi des Juifs. Alors, les prêtres incitèrent la foule à faire libérer Barabbas. Pilate leur demanda que faire de Jésus? Le peuple hébreu incité par les prêtres, cria : « Crucifiez-Le ! » Pilate voyant qu'il ne pouvait rien faire d'autre, ordonna que Jésus soit flagellé avant d'être crucifié.

On peut supposer que Jésus a reçu un traitement selon la méthode de l'époque, à savoir :

« On attacha Jésus à une colonne de marbre, les deux bras tendus. Deux hommes, de chaque côté, le frappèrent avec force (39 coups de fouet); normalement, neuf personnes sur dix succombent à ce traitement.

Ensuite, on plaça une couronne d'épines sur sa tête et deux autres hommes, avec un bâton en bois dont l'extrémité était en forme de (V), lui poussèrent sur la couronne, afin de l'incruster dans les os de son crâne. Certaines épines mesuraient plus de trois pouces, et la pression exercée sur son crâne était très forte et douloureuse.

Après l'avoir frappé et Lui avoir craché au visage, on le conduisit pour porter une croix. Jésus était probablement très affaibli par le manque de sommeil et de nourriture, des douleurs de la flagellation, et du couronnement d'épines. Il devait porter une croix dont le haut pesait environ soixante livres. Naturellement, il tomba et n'était plus capable de se relever. Le capitaine des gardes fit arrêter un passant du nom de Simon, natif de Cyrène, afin d'aider Jésus à porter cette croix jusqu'au Golgotha; non loin du Temple de Jérusalem.

Ce fut la crucifixion : on planta les clous dans ses poignets, pour immobiliser son corps, et ce fut très cruel étant donné qu'on sectionnait les nerfs de ses mains. On planta également un clou, pour attacher ses pieds à la croix. Finalement, on souleva la croix pour le présenter à la foule, dans un état de soumission et d'humiliation totale. »

Ce qui est exceptionnel et impossible à définir : c'est l'humilité de Jésus et sa miséricorde. En effet, Jésus n'avait rien fait et avait subi ces nombreuses souffrances; sans se plaindre, et Il dira à son Père : *« Père, pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font. »* Probablement qu'il a prié le psaume 22. Il dira aussi : *« Père, pour quoi m'as-tu abandonné ? »* Il rendit l'âme et mourut sur la croix. Il y eut un tremblement de terre et le voile du Temple se déchira : signifiant que Dieu quitte dorénavant le Temple de Jérusalem.

Jésus fut détaché de la croix et placé dans un tombeau neuf. Le troisième jour, son Père le ressuscite d'entre les morts; ce fut la gloire de Jésus, car Il obéissait à son Père, en toute liberté, et pour la rémission de nos péchés.

Jésus est apparu à plus de cinq cents personnes, dans les quarante jours qui ont suivi sa Résurrection, dont ses disciples à qui Il a dit : *« Tout pouvoir m'a été donné au ciel et sur la terre. Allez donc : de toutes les nations faites des disciples, les baptisant au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, leur apprenant à garder tout ce que je vous ai prescrit. Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps. »*

À l'Ascension, Il bénit les Apôtres et fut élevé dans le ciel. Une nuée le recouvrit et Il disparut. Les Apôtres regardaient dans le ciel et deux hommes habillés en blanc, des anges dirent : *« Gens de Galilée, pourquoi restez-vous là à regarder vers le ciel? Ce Jésus qui vous a été enlevé pour le ciel viendra de la même manière que vous l'avez vu s'en aller vers le ciel. »*

Conformément à l'enseignement de Jésus : cinq jours après ma naissance, mes parents m'ont présenté au curé de l'église de Sainte-Marguerite-de-Cortone, pour le baptême. Le curé m'a oint du saint chrême, en faisant une croix : au front, aux yeux, à la bouche, aux oreilles et au cœur. Ayant reçu le Saint-Esprit, je suis devenu un chrétien ainsi qu'un fils adoptif de Dieu; ce qui me permet d'appeler Dieu mon Père et Jésus mon frère. Mon corps s'est transformé maintenant en un temple de Dieu. Par la grâce de Dieu, j'ai reçu aussi les sept dons du Saint-Esprit, à savoir :

- piété (affection filiale) : met dans nos cœurs la tendresse de Jésus pour son Père;
- intelligence : fait de nous des chercheurs de vérité;

- force : permet de persévérer dans les petites épreuves du quotidien;
- conseil : enseigne ce que nous devons faire pour accomplir la volonté de Dieu et nous apprend l'obéissance;
- crainte : désigne le respect et l'adoration du croyant;
- sagesse : est le don de Dieu par excellence puisque la sagesse de Dieu est Jésus;
- science : fait connaître les choses créées dans leurs rapports avec Dieu.

Personnellement, je trouve utile la remémoration des sept dons du Saint-Esprit et ce qu'ils représentent. Il faut en profiter car ils contribueront directement à notre salut.

Par la suite, je prie Dieu pour ma famille défunte : mon Dieu, prends soin de mon père qui avait une grande foi, ma mère qui s'occupa de sa mère et d'un de ses frères à la maison, ma sœur qui était croyante et qui est décédée le jour de la Saint-Valentin et mon frère qui n'avait que dix-huit mois; reçois-les dans ta Lumière auprès de Toi. Merci mon Dieu d'entendre ma prière.

Également, je prie Dieu pour les personnes qui sont près de moi : ma conjointe qui m'a beaucoup aidé, mon fils, mon petit-fils, sa conjointe, sa fille, mon frère et plusieurs autres personnes. Merci mon Dieu d'entendre mes demandes.

Finalement, je récite la prière que le Saint-Esprit m'a demandé de composer :

« Notre Père qui es aux cieux, que mon amour pour Dieu et pour mes frères me procure une flamme divine qui réchauffe mon âme éternellement, **afin que mes yeux s'ouvrent à :**

- suivre les traces de Jésus, en pratiquant ses évangiles;
- purifier mes pensées, en faisant mourir par l'esprit les mauvaises actions du corps;
- écouter les besoins de mes frères, avec compassion;
- pardonner les faiblesses de mes frères, avec miséricorde;
- m'humilier, afin d'être agréable à Dieu.

Que Dieu tout-puissant me bénisse et que sa paix soit toujours avec moi, afin que je puisse parcourir la route qui mène au Royaume des Cieux avec enthousiasme et sur des sentiers aplanis, au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. Amen ».

La méditation terminée, je récite « le chapelet » avec celui que ma grand-mère m'avait offert lors ma communion solennelle. Il m'a suivi pendant cinquante ans et je me demandais ce que j'en ferais.

Je commence par faire le « signe de croix » :  
Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.

Suivi du Credo :

Je crois en Dieu, le Père tout-puissant, créateur du ciel et de la terre; et en Jésus-Christ, son Fils unique, notre Seigneur, qui a été conçu du Saint-Esprit, est né de la Vierge Marie, a souffert sous Ponce Pilate, a été crucifié, est mort et a été enseveli, est descendu aux enfers, le troisième jour est ressuscité des morts, est monté aux cieux, est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant, d'où il viendra juger les vivants et les morts. Je crois en l'Esprit Saint, à la sainte Église catholique, à la communion des saints, à la rémission des péchés, à la résurrection de la chair, à la vie éternelle. Amen.

Ensuite, le Notre Père:

Notre Père qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel. Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du Mal. Amen.

Puis trois fois, le Je vous salue Marie:

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.

Finalement, le Gloire au Père :

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-Esprit. Comme il était au commencement, maintenant et toujours, pour les siècles des siècles. Amen.

On commence la première dizaine et les quatre autres dizaines suivent.

Une dizaine :

- un « Notre Père », suit ;
- dix « Je vous salue Marie », suit ;
- un « Gloire au Père », suit ;
- la « Prière de Fatima » : Ô mon Jésus, pardonnez-nous nos péchés, préservez-nous du feu de l'enfer ; et conduisez au ciel toutes les âmes, surtout celles qui ont le plus de besoin de votre sainte miséricorde. Amen.

On termine de réciter le chapelet par le « Salut, ô Reine » :

Salut, ô Reine, Mère de miséricorde : notre vie, notre douceur et notre espérance, salut ! Enfants d'Ève, malheureux exilés, nous élevons nos cris vers vous ; nous soupirons vers vous, gémissant et pleurant dans cette vallée de larmes. Ô notre avocate, tournez donc vers nous vos regards miséricordieux ; et au sortir de cet exil, montre-nous Jésus, le fruit béni de vos entrailles, ô clémente, ô charitable, ô douce Vierge Marie ! Priez pour nous, sainte Mère de Dieu, afin que nous devenions dignes des promesses de Jésus-Christ. Amen.

Fête des Saints :

À partir du livre intitulé « les saints protecteurs et guérisseurs », je lis la biographie des saints du jour.

Les Louanges de sainte Teresa de Calcutta :

Ses louanges m'ont tellement ému que j'ai décidé de les réciter à chaque matin. C'est vraiment impressionnant de constater autant de profondeur, dans les pensées d'une femme qui a donné sa vie aux plus démunis, et a connu toutes sortes de souffrances. Cette femme m'a profondément marqué, après le Dalai-lama, entre autres, par ses louanges:

- la vie est une chance, saisis-la;
- la vie est beauté, admire-la;
- la vie est béatitude, savourez-la;
- la vie est un rêve, fais-en une réalité;
- la vie est un défi, fais lui face;
- la vie est un devoir, accomplis-le;

- la vie est un jeu, joue-le;
- la vie est précieuse, prends en soin;
- la vie est une richesse, conserve-la;
- la vie est amour, jouis-en;
- la vie est mystère, perce-le;
- la vie est promesse, remplis-la;
- la vie est tristesse, surmonte-la;
- la vie est un hymne, chante-le;
- la vie est un combat, accepte-le;
- la vie est une tragédie, prends-la à bras-le-corps;
- la vie est une aventure, ose-la;
- la vie est bonheur, mérite-le;
- la vie est la vie, défends-la.

Elle donnait à tous ceux qui la visitaient un papier jaune sur lequel était écrit :

Un chemin tout simple :

- le fruit du silence est la prière;
- le fruit de la prière est la foi;
- le fruit de la foi est l'amour;
- le fruit de l'amour est le service;
- le fruit du service est la paix.

Je me suis retrouvé dans ces pensées, que je ressentais parfois, dans mon for intérieur.

Je termine les prières du matin, par des lectures quotidiennes dans le « Prions en Église ». Je lis également les commentaires inscrits dans la Bible de Jérusalem, en relation avec les lectures proposées, ainsi que l'homélie du jour.

Le dimanche, je consacre toute la journée à ma spiritualité. Demeurant à proximité de l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal; j'y passe tout l'après-midi. À mon arrivée, j'observe si un prochain est dans le besoin d'être aidé. Par la suite, je me rends à la petite chapelle du saint frère André pour prier : Jésus, Marie, Joseph et saint frère André. Vers 15 h 45, je vais à la crypte pour me recueillir, en attendant de participer à la messe de 16 h 30.



Avant de me coucher : je m'assois au bord du lit, prend le recueil de prières proposées par l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal ainsi que la Bible TOB et commence ma prière du soir :

Seigneur, je viens ce soir, revoir ma journée avec toi. Et je veux d'abord te dire merci, pour la vie que tu m'as donnée et pour ta présence à mes côtés aujourd'hui. Merci pour tous les bons moments, pour toutes les bonnes rencontres de cette journée, pour toutes les joies vécues. Merci aussi parce que tu étais proche de moi dans les moments difficiles, dans les déceptions, les humiliations vécues, lorsque des mots durs m'ont été adressés, lorsque j'ai été victime d'une injustice. Tu étais là pour me soutenir en ces moments-là, même si je n'en ai pas été conscient. Je te demande la grâce de pouvoir dès ce soir pardonner à ceux qui m'ont fait mal.

Pardon pour tous mes manquements à l'amour aujourd'hui. Pardon pour tous mes replis sur moi-même, pour toutes mes attitudes égoïstes. Pardon de n'avoir pas reconnu ton visage dans ce petit que tu as mis sur ma route. Pardon pour mes paroles dures, mes attitudes peu charitables. Pardon de ne pas t'avoir donné une place dans mes activités, d'avoir vécu comme si je ne te connaissais pas. Pardon, Seigneur.

Demain, je veux vivre ma journée plus proche de toi, plus attentifs à mes frères. Je te présente toute ma journée, mes rencontres, mes activités, mes loisirs. Que ton Esprit Saint soit en moi comme une force qui me permette demain de vivre davantage comme ton disciple. Amen.

(Auteur : Jean Guyaux)

Je termine ma journée par une lecture d'un passage de la Bible TOB.



**P**endant environ un an, j'ai été poussé par l'Esprit Saint pour écrire brièvement mes pensées matinales. Je pense qu'il est utile, sur le plan spirituel, de noter nos réflexions et les paroles de Jésus qui nous touchent, afin de les relire de temps à autre. Dans les pages suivantes, je décris la réaction de mon état d'âme à mon réveil :

1. L'homme n'est plus dans la dynamique de l'amour, lorsqu'il n'est pas en dialogue avec Dieu. Quand une personne est passionnée par la religion chrétienne, elle veut tout apprendre rapidement ; comme lorsque nous rencontrons l'âme sœur, nous voulons tout savoir sur elle. Il est souhaitable d'avoir la même attitude envers Dieu, autrement dit, de discuter avec Lui comme avec un être cher. C'est plus facile pour Dieu, car Il nous a toujours aimé en premier, nous pauvres pécheurs. Par conséquent, notre devoir est de louer Dieu quotidiennement pour la vie qu'Il nous a donnée, pour la paix intérieure ressentie, pour les beautés de la nature et du prochain ; mais malheureusement, l'homme est parfois tenté de négliger ses louanges.

2. J'ai demandé à Dieu de toucher mon cœur, afin d'extraire les racines du mal répandues. J'ai eu de la chance car elles n'étaient pas profondes. Je Lui ai aussi demandé de tenir mon cœur dans le creux de ses mains, afin de le protéger, parce qu'il avait perdu son enveloppe souillée de péchés.

3. Dieu est contre l'égoïsme et pour cette raison, Il nous envoie l'Esprit Saint pour travailler conjointement à combattre le mal.

4. À mon retour à la pratique religieuse, j'ai retrouvé le bonheur qui passe par un chemin tout simple : examen de conscience, regret des péchés, réconciliation et paix avec Dieu et lectures spirituelles.

**5.** Quand je tiens un crucifix, je le sens comme un interrupteur qui donne l'énergie (la lumière); car Dieu nous inonde de son amour sans cesse.

**6.** Je trouve important de prier et de méditer lentement, et de ressentir ce que je dis; cela m'aide à devenir un sarment de Sa vigne. Nous sommes les membres du corps du Christ; Il en est la tête et il est nécessaire de retourner à Lui (pour autant que nous demeurions ses membres).

**7.** Le mystère de l'Incarnation de Jésus est d'accomplir la volonté du Père, pour nous sauver, et de conclure une Nouvelle Alliance avec toute l'humanité : « *Jésus s'approcha d'eux et leur adressa ces paroles : Tout pouvoir m'a été donné au ciel et sur la terre. Allez donc : de toutes les nations faites des disciples, les baptisant au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, leur apprenant à garder tout ce que je vous ai prescrit. Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps* » (Mt 28, 18-20).

**8.** Au début de mon retour à la pratique religieuse, Dieu se manifestait continuellement. Comme je ne pouvais plus dormir, je Lui ai donc demandé de me laisser dormir au moins cinq heures par nuit; ma prière a été exhaussée.

**9.** Au bout d'un an, j'ai commencé petit à petit à me désintéresser de plusieurs choses, à savoir : mon bien-être, promotion, argent, etc. Par contre, je me suis senti plus préoccupé par mon prochain et la contemplation du Royaume de Dieu : ciel, terre, nature, oiseaux, plantes, etc. Je rends grâce à Dieu continuellement pour tous ses bienfaits.

**10.** Je sens le besoin de porter une chaîne avec une croix au cou, un scapulaire et un chapelet dans une poche de mon pantalon; je me sens ainsi protégé et plus proche de Dieu.

**11.** Ma famille spirituelle : Jésus, Marie, Joseph, sainte Teresa de Calcutta, saint frère André, sainte Catherine de Gênes et sainte Catherine de Sienna.

**12.** À l'instar de notre compte bancaire, nous avons besoin d'ouvrir un compte spirituel; car Dieu juge selon nos économies d'amour et de charité. Le plus important pour moi, c'est de vivre ici-bas heureux dans la paix avec Dieu et mon prochain; l'au-delà, Dieu y veillera.

**13.** Pourquoi Dieu? Parce que je suis totalement en accord avec l'enseignement transmis par Jésus et l'Église. J'ai expérimenté le

péché et c'est donc vrai ce que les Saintes Écritures parlent, avec le mal : nous vivons dans les ténèbres.

**14.** Avant mon retour à la pratique religieuse, je me sentais seul et je ne réalisais pas que ma vie spirituelle était en attente. Quel vide, j'ai vécu sans m'en rendre compte ! Merci mon Dieu, pour ce retour vers Toi.

**15.** Comment manifester (exprimer) notre amour à Dieu? Une manière concrète est notre amélioration quotidienne. Sommes-nous prêts à essayer ?

**16.** De la nature humaine, l'être est égoïste et les plaisirs de la chair accentuent davantage notre égoïsme; il est donc souhaitable de revenir à l'amour pur et confiant d'un enfant envers son prochain.

**17.** J'ai confiance en Dieu et je suis un témoin qui essaie de vivre selon les Saintes Écritures. Depuis mon retour à la foi chrétienne, je ressens la paix dans mon âme et la joie dans mon cœur. C'est cet amour-là, que je voudrais partager avec mes frères et sœurs. Souvent, je me sens comme saint Paul de Tarse : « Prisonnier du Christ »; parce que je ne veux plus le mal et ne souhaite plus le ressentir dans mon cœur.

**18.** Le baptême de Jésus : oint en tant que Prophète, Grand Prêtre et Roi des rois; donc le Messie : « *Et voici qu'une voix venant des cieus disait : Celui-ci est mon Fils bien aimé, celui qu'il m'a plu de choisir* » (Mt 3, 17).

**19.** Nous sommes comme un élastique qui en tension s'étire loin de Dieu, mais qui est aussi attiré vers Lui. Grâce à nos efforts, cet élastique devient plus résistant et nous garde plus proche de Dieu.

**20.** La paix dans mon âme n'a pas de prix. Je suis privilégié de pouvoir comprendre la position de Jésus, lorsqu'Il incitait certaines personnes à vendre tout ce qu'elles possédaient, et de le suivre. Je comprends aussi le sens des paraboles : de la perle rare et du terrain à obtenir. Jésus disait très souvent : « Que la paix soit avec vous ! »

**21.** Lorsque le mal se manifeste : il est nécessaire de demander à Dieu son aide, afin de le vaincre. La prière est utile pour couper ce lien de péchés (en pensées et en actes), en vue d'arriver à la mortification des sens.

**22.** Dans la Bible de Jérusalem (Ps 130, 2), on lit: « *Je tiens mon âme en paix et silence ; comme un petit enfant contre sa mère, comme un petit enfant, telle est mon âme en moi.* » Avec le Seigneur, j'ai reçu une âme dont je dois porter toute mon attention, afin de ne pas la perdre; nous pouvons comparer cette âme à une fleur, un vase très fragile, un enfant adoptif qui a besoin de : tendresse, amour, protection et éducation.

**23.** Dans mes prières matinales, je manifeste de l'amour profond envers Dieu et Lui exprime de l'attachement. De plus, je ressens une excitation intense et chaleureuse, car c'est un amour gratuit et précieux. Pour moi, c'est un privilège d'être avec Dieu et j'ai hâte de me réveiller pour être en communion avec Lui.

**24.** Les fidèles peuvent compter sur Dieu pour les guider à travers leurs choix : « *Fais tes délices du Seigneur, il te donnera ce que ton cœur demande* » (Ps 37, 4); mais ces signes ne peuvent pas se manifester adéquatement, si notre cœur n'est pas en paix avec Lui.

**25.** Mettre notre vie entre les mains de Dieu, cela veut dire : faire Sa volonté et s'efforcer d'accueillir Sa présence pour qu'elle nous accompagne toujours. « *La foi est une manière de posséder déjà ce que l'on espère, un moyen de connaître des réalités que l'on ne voit pas* » (He 11, 1).

**26.** Quand je priais à l'âge de huit ans et allais à la messe à l'âge de onze ans, je me sentais heureux parce que j'étais vraiment en paix avec Dieu.

**27.** Il faut avoir de l'espérance, non pas seulement dans l'attente du Royaume de Dieu, mais aussi pour faire Sa volonté. Je dois sentir Jésus près de moi et être attaché avec Lui sous le même joug : être côte à côte pour tirer la charge, afin d'arriver avec Lui dans le Royaume de Dieu.

**28.** La personne qui veut aller au ciel et qui pense y arriver seule, elle est d'en l'erreur. Par exemple, si quelqu'un décide d'aller rejoindre ses amis en Floride, sans utiliser de GPS, ni de cartes; il va s'y perdre. Donc, il doit se préparer à ce voyage, ou à défaut d'y renoncer.

**29.** Je regardais hier soir, un film qui parlait de la vie difficile des esclaves aux États-Unis dans les années 1880. La communauté noire de cette époque était traitée plus durement que le bétail. Les gens devaient accepter sans rien dire et n'avaient même pas

la possibilité d'essayer de discuter, car l'homme blanc tuait sur le champ toute personne qui s'y opposait.

L'homme blanc utilisait les esclaves noirs à sa guise et pouvait en disposer. Quelle tristesse et quel degré d'humilité dont ces gens ont pu faire preuve. Là, j'ai compris que j'étais loin de maîtriser cette vertu qu'est l'humilité.

**30.** Que devons-nous comprendre dans notre vie terrestre? À l'occasion, je réfléchis à notre état de pécheurs qui découle du péché d'Adam et Ève.

En fait, nous vivons tous dans un monde envahi par le péché d'où découlent tous les problèmes que nous subissons. Afin de faciliter notre passage de ce monde vers le Royaume des Cieux, Dieu nous a envoyé un Sauveur, du nom de Jésus, qui nous oriente vraiment sur le chemin vers Dieu. En lisant la Bible, nous comprenons que tout ce que Jésus nous propose est pour notre bien. Jésus est la seule référence pour nous rendre au Père car Il est le seul à le connaître. Lorsque nous adaptons notre vie aux enseignements de Jésus, nous arrivons à ressentir la paix désirée. Il s'agit juste de continuer dans cette voie.

Lorsque j'ai relu mes réflexions, j'ai ressenti probablement les mêmes émotions comme si je les revis aujourd'hui. Il est intéressant de relire certains de nos écrits spirituels, surtout ceux qui nous ont vraiment enflammés; cela nous permet de nous enraciner davantage en Dieu.

Vous trouverez, à la fin de ce chapitre, la liste des documents concernant les sujets suivants :

- les priorités d'un disciple sont déterminées par celles qui attirent le plus son cœur;
- le baptême;
- mon Dieu, permet que mon cœur se laisse enseigner et guider par;
- mon Dieu, j'ai besoin d'être nourri quotidiennement pour que;
- le sermon sur la montagne;
- Bible de Jérusalem (Matthieu 5, 3-48);
- la foi.

**Les priorités d'un disciple sont déterminées par celles qui attirent le plus son cœur :**

- 1- Ressentir et garder la paix intérieure :
  - consentir la première place à Jésus dans notre cœur;
  - s'éloigner des occasions qui permettent à Satan de pénétrer dans notre cœur;
  - résister avec force aux petites tentations;
  - éliminer les mauvaises habitudes;
  - développer les vertus opposées à nos imperfections;
  - prier notre ange gardien et nos saints préférés afin d'avoir leur aide;
  - faire quotidiennement un examen de conscience;
  - se soumettre à des privations voire même à certaines mortifications;
  - participer à la messe;
  - se confesser souvent.
  
- 2- Agir en conformité avec la volonté de Dieu :
  - laisser Dieu agir dans notre cœur;
  - demander à Dieu son avis dans toutes nos décisions (discernement);
  - aimer son prochain comme soi-même;
  - se familiariser avec le contenu des textes bibliques.
  
- 3- Améliorer notre état intérieur :
  - développer la vertu d'humilité;
  - éprouver nos vertus et les fortifier à partir du comportement de notre prochain;
  - montrer moins d'intérêt pour les biens de ce monde, voire même en devenir détaché, s'abstenir de dire : je veux, je ne veux pas, c'est à moi, c'est à toi.

**Le baptême :**

En nous donnant la vie de la grâce en Jésus-Christ, ce sacrement efface le péché originel et retourne l'être humain vers Dieu.

**Le baptême nous met en lien avec :**

- l'esprit du Fils (Jn 14, 6), (Jn 14, 28), (Ga 2, 20), (Ga 4, 6-7);
- par le Père (Lc 10, 22);

- en communion avec l'Esprit Saint (Ga 5, 22-23), (Is 11, 2).  
Nous avons donc accueilli la Sainte Trinité en nous.

L'esprit du fils :

« Jésus lui dit : Je suis le chemin et la vérité et la vie. Personne ne va au Père si ce n'est par moi » (Jn 14, 6) ;  
« Vous l'avez entendu, je vous ai dit : Je m'en vais et je viens à vous... » (Jn 14, 28);  
« Je vis, mais ce n'est plus moi, c'est Christ qui vit en moi. Car ma vie présente dans la chair, je la vis dans la foi au Fils de Dieu qui m'a aimé et s'est livré pour moi » (Ga 2, 20);  
« Fils, vous l'êtes bien : Dieu a envoyé dans nos cœurs l'Esprit de son Fils, qui crie : Abba-Père! Tu n'es donc plus esclave, mais fils; et, comme fils, tu es aussi héritier : c'est l'œuvre de Dieu » (Ga 4, 6-7).

Par le Père :

« Tout m'a été remis par mon Père, et nul ne connaît qui est le Fils, si ce n'est le Père, ni qui est le Père, si ce n'est le Fils et celui à qui le Fils veut bien le révéler » (Lc 10, 22).

En communion avec l'Esprit Saint :

« Mais voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, douceur, maîtrise de soi; contre de telles choses, il n'y a pas de loi » (Ga 5, 22-23);  
« Sur lui reposera l'Esprit du Seigneur : esprit de sagesse et de discernement, esprit de conseil et de vaillance, esprit de connaissance et de crainte du Seigneur » (Is 11, 2).

**Mon Dieu, permet que mon cœur se laisse enseigner et guider par :**

- les sept dons du Saint-Esprit :
  - piété, intelligence, force, crainte, conseil, sagesse et science.
  
- les quatre vertus cardinales (morales) :
  - prudence, justice, force et tempérance.
  
- les trois vertus théologiques :
  - foi, espérance et charité.



- les neuf fruits du Saint-Esprit :
  - amour, joie, paix et patience  
(l'âme dans ses relations avec Dieu).
  - bonté, bienveillance, fidélité et douceur  
(l'âme dans ses relations avec le prochain).
  - maîtrise de soi : modestie, continence et chasteté  
(l'âme dans ses relations avec son corps).

**Mon Dieu, j'ai besoin d'être nourri quotidiennement pour que :**

- mes pensées et mes désirs : transforment mon esprit et mon cœur selon Ta volonté, fortifient mon âme et se déversent dans mon cœur;
- Ta lumière se propage dans l'usage de ma liberté et dans tout mon être, et qu'elle éclaire tous mes sens, en conformité avec Ta volonté.

Merci mon Dieu d'entendre ma prière.

**Le sermon sur la montagne :**

Cette photo m'incite à demander à l'Esprit Saint de me concentrer sur les paroles que Jésus veut nous dire. Je démontre également



de l'admiration comme ceux qui l'écoutent. J'ai mis cette photo en arrière-plan de mon ordinateur.

**Bible de Jérusalem, (Matthieu 5, 3-48) :**

En lisant dans la Bible les versets ci-hauts mentionnés, cela nous permet de comprendre rapidement quelle devrait être notre attitude face à Dieu.

En ce qui concerne plusieurs de ces versets, il est utile de rechercher des explications afin de mieux comprendre ce que Dieu attend de nous; entre autres, dans la Bible de Jérusalem (Édition de référence avec notes augmentée de clefs de lectures) et sur plusieurs sites internet, des explications sont données sur cesdits versets.

Les Béatitudes (Mt 5, 3-12) :

- 3.** *Heureux les pauvres en esprit, car le Royaume des Cieux est à eux.*
- 4.** *Heureux les affligés, car ils seront consolés.*
- 5.** *Heureux les doux, car ils posséderont la terre.*
- 6.** *Heureux les affamés et assoiffés de la justice, car ils seront rassasiés.*
- 7.** *Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde.*
- 8.** *Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu.*
- 9.** *Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu.*
- 10.** *Heureux les persécutés pour la justice, car le Royaume des Cieux est à eux.*
- 11.** *Heureux êtes-vous quand on vous insultera, qu'on vous persécutera, et qu'on dira faussement contre vous toute sorte d'infamie à cause de moi.*
- 12.** *Soyez dans la joie et l'allégresse, car votre récompense sera grande dans les cieux : c'est bien ainsi qu'on a persécuté les prophètes, vos devanciers.*

Le sel et la lumière (Mt 5, 13-16) :

- 13.** *Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel vient à s'affadir, avec quoi le salera-t-on ? Il n'est plus bon à rien qu'à être jeté dehors et foulé aux pieds par les gens.*
- 14.** *Vous êtes la lumière du monde. Une ville ne se peut cacher, qui est sise au sommet d'un mont.*

**15.** Et l'on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau, mais bien sur le lampadaire, où elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison.

**16.** Ainsi votre lumière doit-elle briller devant les hommes afin qu'ils voient vos bonnes œuvres et glorifient votre Père qui est dans les cieux.

Jésus et la Loi (Mt 5, 17-20) :

**17.** N'allez pas croire que je sois venu abolir la Loi ou les Prophètes: je ne suis pas venu abolir, mais accomplir.

**18.** Car je vous le dis, en vérité : avant que ne passent le ciel et la terre, pas un i, pas un point sur l'i, ne passera de la Loi, que tout ne soit réalisé.

**19.** Celui donc qui violera l'un de ces moindres préceptes, et enseignera aux autres à faire de même, sera tenu pour le moindre dans le Royaume des Cieux ; au contraire, celui qui les exécutera et les enseignera, celui-là sera tenu pour grand dans le Royaume des Cieux.

**20.** Car je vous le dis : si votre justice ne surpasse pas celle des scribes et des pharisiens, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux.

Meurtre et réconciliation (Mt 5, 21-26) :

**21.** Vous avez entendu qu'il a été dit aux ancêtres : Tu ne tueras point ; et si quelqu'un tue, il en répondra au tribunal.

**22.** Eh bien ! moi je vous dis : Quiconque se fâche contre son frère en répondra au tribunal ; mais s'il dit à son frère : « Crétin ! », il en répondra au Sanhédrin ; et s'il lui dit : « Renégat ! », il en répondra dans la géhenne de feu.

**23.** Quand donc tu présentes ton offrande à l'autel, si là tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi,

**24.** laisse là ton offrande, devant l'autel, et va d'abord te réconcilier avec ton frère ; puis reviens, et alors présente ton offrande.

**25.** Hâte-toi de t'accorder avec ton adversaire, tant que tu es encore avec lui sur le chemin, de peur que l'adversaire ne te livre au juge, et le juge au garde, et qu'on ne te jette en prison.

**26.** En vérité, je te le dis : tu ne sortiras pas de là, que tu n'aies rendu jusqu'au dernier sou.

Adultère et scandale (Mt 5, 27-30) :

**27.** Vous avez entendu qu'il a été dit : Tu ne commettras pas l'adultère.

**28.** Eh bien ! moi je vous dis : Quiconque regarde une femme pour la désirer a déjà commis, dans son cœur, l'adultère avec elle.

**29.** Que si ton œil droit est pour toi une occasion de péché, arrache-le et jette-le loin de toi : car mieux vaut pour toi que périsse un seul de tes membres et que tout ton corps ne soit pas jeté dans la géhenne.

**30.** Et si ta main droite est pour toi une occasion de péché, coupe-la et jette-la loin de toi : car mieux vaut pour toi que périsse un seul de tes membres et que tout ton corps ne s'en aille pas dans la géhenne.

La répudiation (Mt 5, 31-32) :

**31.** Il a été dit d'autre part : Quiconque répudiera sa femme, qu'il lui remette un acte de divorce.

**32.** Eh bien ! moi je vous dis : Tout homme qui répudie sa femme, hormis le cas de « prostitution », l'expose à l'adultère; et quiconque épouse une répudiée, commet un adultère.

Le serment (Mt 5, 33-37) :

**33.** Vous avez encore entendu qu'il a été dit aux ancêtres : Tu ne te parjureras pas, mais tu t'acquitteras envers le Seigneur de tes serments.

**34.** Eh bien ! moi je vous dis de ne pas jurer du tout : ni par le Ciel, car c'est le trône de Dieu ;

**35.** ni par la Terre, car c'est l'escabeau de ses pieds; ni par Jérusalem, car c'est la Ville du grand Roi.

**36.** Ne jure pas non plus par ta tête, car tu ne peux en rendre un seul cheveu blanc ou noir.

**37.** Que votre langage soit : « Oui? Oui », « Non? Non » : ce qu'on dit de plus vient du Mauvais.

Le talion (Mt 5, 38-42) :

**38.** Vous avez entendu qu'il a été dit : Œil pour œil et dent pour dent.

**39.** Eh bien ! moi je vous dis de ne pas tenir tête au méchant : au contraire, quelqu'un te donne-t-il un soufflet sur la joue droite, tends-lui encore l'autre;

**40.** *veut-il te faire un procès et prendre ta tunique, laisse-lui même ton manteau;*

**41.** *te requiert-il pour une course d'un mille, fais-en deux avec lui.*

**42.** *À qui te demande, donne; à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos.*

L'amour des ennemis (Mt 5, 43-48) :

**43.** *Vous avez entendu qu'il a été dit : Tu aimeras ton prochain et tu haïras ton ennemi.*

**44.** *Eh bien ! moi je vous dis : Aimez vos ennemis, et priez pour vos persécuteurs,*

**45.** *afin de devenir fils de votre Père qui est aux cieux, car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, et tomber la pluie sur les justes et sur les injustes.*

**46.** *Car si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense aurez-vous ? Les publicains eux-mêmes n'en font-ils pas autant ?*

**47.** *Et si vous réservez vos saluts à vos frères, que faites-vous d'extraordinaire ? Les païens eux-mêmes n'en font-ils pas autant ?*

**48.** *Vous donc, vous serez parfaits comme votre Père céleste est parfait.*

### **La foi :**

Elle est la base de toute notre religion; par conséquent, il est utile de revaloriser notre cheminement dans la foi pour se situer.

Je note, ci-dessous, mes constatations pour toutes fins utiles :

- Une soumission libre à la parole écoutée et garantie par Dieu.  
Exemples concrets : Noé, Abraham, Moïse, Samuel, Zacharie, Jean le Baptiste, Marie, Joseph, Jésus, etc.;
- Un don de Dieu : l'Esprit Saint touche le cœur et le tourne vers Dieu. Il ouvre les yeux de l'esprit et donne à tous la douceur de consentir, et de croire à la Vérité;
- La reconnaissance de la volonté de Dieu, en l'accomplissement de prophéties et de miracles, avec l'aide de l'Esprit Saint;

- La Parole de Dieu est la seule nourriture de la foi, afin de croître et de persévérer jusqu'à la fin;
- La foi nous fait goûter au préalable la joie et la lumière de la vision béatifique. Elle nous motive à prêter une oreille attentive à Dieu et de nous reconnaître comme pauvres pécheurs;
- Jésus lui répondit : « *Si quelqu'un m'aime, il observera ma parole, et mon Père l'aimera; nous viendrons à lui et nous établirons chez lui notre demeure* » (Jn 14, 23).



**À** Chaque début de carême, c'est fête pour moi, car c'est l'anniversaire de ma résurrection. En effet, je suis revenu à la foi et à la pratique de la religion chrétienne, en reconnaissant devant un confesseur mes fautes accumulées depuis plus de 46 ans. Depuis que je suis revenu à Jésus et à son enseignement, je peux affirmer que je suis très heureux dans ma « nouvelle vie ».

Je vais passer à l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal, afin de remercier le saint frère André de ce qui s'est produit dans ma vie, et d'avoir eu son soutien dans la poursuite de mes projets spirituels.

Ma conclusion est inspirée par le Père Joseph-Marie Verlinde, qui fait partie de la Congrégation des moines et moniales de Saint-Joseph, et dont son homélie m'a profondément ému. En effet, je ne peux trouver une meilleure conclusion que les paroles inscrites en italique dans l'homélie qui suit :

Samedi après les Cendres : « Matthieu est lié à son bureau de publicain : il y est assis, immobile, obsédé par son idole : l'argent. Puisqu'il est incapable de s'approcher de Jésus, c'est le Seigneur qui vient jusqu'à lui, et prononce la parole qui le libère de sa fascination : « Suis-moi. » Lévi est arraché à sa prison, non de force, par une intervention violente, mais par une invitation insistante, par la douce persuasion de l'amour, qui parvient à détourner son regard de l'objet de sa convoitise. Lévi était seul avec son argent : les autres représentaient pour lui une menace, car ils enviaient son bien – c'est sans doute la raison pour laquelle ils étaient aussi durs avec lui. Jésus, lui, est totalement libre de cette avidité. C'est pourquoi Lévi peut entendre son appel, son invitation à entrer en relation avec Lui, et même à s'engager dans une relation durable : « Suis-moi » implique en effet : « Demeure avec moi. »

Ce faisant, Jésus a réveillé le désir profond de cet homme, mis au banc de la société civile et religieuse : le désir d'une amitié authentique et durable, que ni les épreuves, ni même les faux-pas ne pourront ébranler. »

Tous ceux qui ont bénéficié d'une telle amitié peuvent témoigner combien elle est source de force, de consolation, de courage ; comment elle parvient à donner sens à la vie alors que tout paraît absurde ; avec quelle douceur elle éclaire les pages les plus sombres de nos histoires, et comment elle entretient la flamme de l'espérance au cœur des plus profonds découragements.

*N'est-il pas vrai que ce qui nous fait le plus souffrir dans les épreuves, c'est la Solitude? Nous sommes essentiellement des êtres de relation, et nous ne pouvons intégrer les événements de notre vie – les joyeux comme les douloureux – que sur la trame des relations que nous nouons au fil des jours avec notre entourage. Or, Jésus s'offre précisément à nous comme cet ami le plus intime, dont la fidélité ne nous fera jamais défaut. Dans la joie, il s'attable avec nous ; dans la tristesse et la solitude, sa douce présence nous rejoint et nous console ; dans l'épreuve il est notre force ; dans l'égarement il vient nous chercher pour nous redire : « Suis-moi. » Oui, si nous répondons à son appel, si nous acceptons de nous mettre en route avec lui, c'est-à-dire de le prendre pour Maître et pour ami, « le Seigneur sera notre guide ; en plein désert, il nous comblera et nous rendra vigueur » (1<sup>ère</sup> lect.). Certes nous ne sommes pas dignes d'avoir un tel ami, nous qui sommes infidèles, rivés à nos idoles, égoïstes et pleins de malice ; mais Jésus nous répond comme aux pharisiens de l'Évangile : « Ce ne sont pas les gens en bonne santé qui ont besoin du médecin, mais les malades. Je suis venu appeler non pas les justes mais les pécheurs, pour qu'ils se convertissent. » Nous convertir signifie cesser de nous regarder- y compris dans nos laideurs – et nous tourner résolument vers celui qui passe dans nos vies et nous appelle gratuitement à sa suite. Par nous-mêmes, nous ne parviendrons jamais à nous rétablir dans la justice et la vérité. Mais c'est en lui, en Jésus, que nous retrouvons notre beauté originelle, dans la mesure où nous le suivons, c'est-à-dire où nous conformons notre vie à la sienne. L'attitude de Lévi est sur ce point exemplaire : « Abandonnant tout – donc aussi ses remords stériles comme ses prétentions absurdes à l'autojustification – il se leva et se mit à suivre Jésus. »*



*C'est en changeant concrètement de vie, en réponse à l'appel de Jésus qui nous donne la force de nous lever et de nous mettre en route, que nous sortirons de notre narcissisme et que nous nous ouvrirons à la vie véritable, dans la liberté de l'amour. Aujourd'hui, en ce temps privilégié du carême, Jésus passe près de nous et nous appelle personnellement à le suivre : « Suis-moi. » Ne fermons pas notre cœur, mais écoutons la voix du Seigneur qui nous propose son amitié ; et abandonnant nos idoles, levons-nous et mettons-nous à le suivre.*

« Seigneur donne-moi, à l'image de Lévi, de pouvoir m'arracher à mes convoitises, de pouvoir me dégager de mon égoïsme, afin de connaître la joie et la liberté du disciple. "Seigneur, toi qui es bon et qui pardones, riche en fidélité pour tous ceux qui t'appellent, prête l'oreille à ma prière, Seigneur! Sois attentif à ma voix suppliante!" (Ps 85, 5-6), et accorde-moi de croire que tu es venu m'appeler personnellement, toi le médecin et l'Époux de mon âme. »

Père Joseph-Marie Verlinde



---

## LA MESSE EXPLIQUÉE

[Catholique.org](http://Catholique.org)

### **Eucharistie :**

Commençons par le début : c'est le mot grec « eucharistie » qui désigne ce sacrement. Un mot tout simple d'ailleurs puisqu'il veut dire : « Merci ! » De nos jours encore, en Grèce, on entend ce mot prononcé dans la rue, dans les conversations courantes. Pour un service rendu, on dit « eucharisto poli » (merci beaucoup). Il n'est certainement pas inutile de rappeler que célébrer la messe, c'est d'abord et avant tout dire merci. C'est une action de grâce ! « Vraiment il est juste et bon de te rendre grâce... » En se rendant à l'église le dimanche, il est opportun de se demander : de quoi puis-je rendre grâce à Dieu ? Comment vais-je unir ma prière à la grande prière du Christ qui s'écrie : « Père, je te rends grâce ? » (Jn 11, 41). L'apôtre Paul écrit aux Éphésiens : « Chantez et célébrez le Seigneur de tout votre cœur, remerciant Dieu le Père en tout temps et à tout propos au nom de notre Seigneur Jésus-Christ » (Ep 5, 19-20). N'avons-nous pas à rendre notre vie plus eucharistique ? Prenons modèle sur la Vierge Marie qui chante son Magnificat et qui est vraiment, selon l'expression du Pape Jean Paul II : la femme eucharistique.

C'est certainement le motif le plus profond que nous avons de venir à la messe. Nous venons comme le lépreux de l'évangile (Lc 17) remercier le Seigneur. Déjà Origène au 3<sup>ème</sup> siècle s'exprimait ainsi : « Nous célébrons l'eucharistie car nous ne sommes pas des ingrats. »

### **Présence réelle :**

« Le Christ est réellement présent dans l'assemblée elle-même réunie en son nom, dans la personne du ministre, dans sa parole et

*aussi, mais de façon substantielle et continue, sous les espèces eucharistiques* » (Présentation générale du Missel romain, PGMR n°5).

Comme procédé mnémotechnique on peut parler des quatre P de la présence du Christ à la messe : dans le Peuple, dans le Prêtre, dans la Parole et dans le Pain.

Ces « quatre présences » sont réelles, aucune n'est irréelle. Mais la présence du Seigneur culmine dans le sacrement de son Corps et de son Sang où il est substantiellement et continuellement présent sous les espèces eucharistiques.

Pourquoi dans cette année de l'eucharistie ne pas renouveler le sens de ces visites au Saint-Sacrement en demeurant volontiers en prière devant le tabernacle ? « La présence de Jésus dans le tabernacle doit constituer comme un pôle d'attraction pour un nombre toujours plus grand d'âmes pleines d'amour pour lui et capables de rester longuement à écouter sa voix et à entendre presque les battements de son cœur. *“Goûtez et voyez : le Seigneur est bon !”* (Ps 33, 9) » (Jean Paul II, *Mane nobiscum Domine*, n° 18).

### **Les deux Tables :**

*« La messe comporte comme deux parties : la liturgie de la Parole et la liturgie eucharistique ; mais elles sont si étroitement liées qu'elles forment un seul acte de culte. En effet, la messe dresse la table aussi bien de la Parole de Dieu que du Corps du Seigneur, où les fidèles sont instruits et restaurés »* (PGMR n° 8).

On parle communément des « deux tables » du Seigneur : l'ambon où est servi le pain savoureux de la Parole de Dieu et l'autel où est rompu le Corps de Jésus-Christ.

Le même et unique Repas du Seigneur comprend indissociablement ces deux « parties ». On ne doit pas porter moins d'attention à l'une qu'à l'autre. Écoutons pour nous en persuader ce que disait déjà le vieil Origène (mort en 253) : « Vous qui assistez habituellement aux divins mystères, vous savez avec quelle précaution respectueuse vous gardez le corps du Seigneur, lorsqu'il vous est remis, de peur qu'il n'en tombe quelques miettes et qu'une part du trésor consacré ne soit perdue. Car vous vous croiriez coupables, et en cela vous avez raison, si votre négligence en perdait quelque chose. Que si lorsqu'il s'agit de son corps vous apportez à juste titre autant de précautions, pourquoi

voudriez-vous que la négligence de la Parole de Dieu mérite un moindre châtement que celle de son Corps ? »

Ce met délicieux de la Parole de Dieu n'en laissons pas perdre une miette, par distraction ou par retard à la messe, par exemple... !

### **L'Ambon :**

*« La dignité de la Parole de Dieu requiert qu'il existe dans l'église un lieu qui favorise l'annonce de cette Parole et vers lequel, pendant la liturgie de la Parole, se tourne spontanément l'attention des fidèles. Il convient que ce lieu soit en règle générale un ambon stable et non un simple pupitre mobile » (PGMR n° 272).*

Le mot « ambon » vient du grec *anabainein* qui signifie monter, il désigne donc une élévation, une hauteur, une montagne. La montagne est en effet dans la Bible le lieu par excellence de la révélation.

Lorsqu'on voit le ministre proclamer l'Évangile à l'ambon, on songe à Jésus, nouveau Moïse, prononçant son sermon sur la montagne. A la synagogue, la lecture de la Torah était faite sur une estrade, la Bêma. Le scribe Esdras se tenait sur la Bêma quand il lut le Livre de la Loi de Dieu, le traduisant et en donnant le sens.

Il disait : *« Ce jour est saint pour le Seigneur, votre Dieu, ne soyez pas tristes, ne pleurez pas ! Car tout le peuple pleurait en entendant les paroles de la Loi » (Ne 8, 9).* Ainsi tout le peuple chrétien, écoutant la lecture des Saintes Écritures, ruisselle des larmes de reconnaissance et de joie quand il entend depuis l'ambon son Dieu qui lui parle et le nourrit de sa sainte doctrine...

### **L'Autel :**

*« Quand il s'offre pour notre salut, le Christ est à lui seul l'autel, le prêtre et la victime » (5<sup>ème</sup> préface du temps pascal).*

L'autel est le centre de toute l'action liturgique qui se déroule à la messe. Il ne peut pas être confondu avec n'importe quelle table, pupitre, porte-micro ou autre...

En entrant dans le sanctuaire, le prêtre vénère l'autel par un saint baiser. Puis éventuellement, il l'encense. L'autel, en effet, c'est le Christ. Dans le sacrifice de la Croix, rendu présent sous les signes sacramentels, c'est le Christ qui offre (il est Prêtre) qui

est offert (il est Victime) et qui reçoit le sacrifice (il est Autel). Ce n'est pas rien de s'approcher de l'autel du Dieu Vivant ! Tout au long de la célébration on manifeste envers l'autel, la sainte Table du Seigneur, toutes sortes de marques de respect et de joyeuse ferveur.

« *Je m'avancerai jusqu'à l'autel de Dieu, la joie de ma jeunesse* » (Ps 42, 4). De l'autel, de la croix coule sur tous les fidèles une fraîcheur juvénile et baptismale...

### **La Sainte Synaxe :**

L'Orient chrétien appelle volontiers la célébration de l'eucharistie : la "Sainte Synaxe", parce qu'elle est d'abord la sainte Convocation du Peuple de Dieu, l'Assemblée des saints. Déjà lors de la sortie d'Égypte, Dieu libère les Hébreux de la maison de servitude pour qu'ils lui rendent un culte dans le désert (Ex 7, 6).

De ces clans disparates d'esclaves, Il se constitue un peuple de louange capable de lui offrir le sacrifice d'action de grâce. De même chaque dimanche, nous arrachant à nos œuvres serviles hebdomadaires, Dieu nous convoque pour faire de nous le peuple de sa louange. La messe est en effet une liturgie c'est-à-dire étymologiquement une action du peuple. C'est le peuple, uni à son chef, le Christ, qui célèbre « le sacrifice de toute l'Église ». La messe implique donc une participation « consciente, active et fructueuse » de tous. On ne peut venir à la messe en spectateur du mystère célébré. On y est convoqué par Dieu pour lui rendre un culte parfait en Jésus-Christ.

### **Le Chant :**

« *Chantez à Dieu de tout votre cœur avec reconnaissance, par des psaumes, des hymnes et des cantiques inspirés* » écrit saint Paul (Co 3, 16; Ep 5, 19). Lors de la Cène, Jésus et ses apôtres entonnèrent des hymnes, note l'Évangile (Mt 26, 30). Il s'agit probablement de ces psaumes (113 à 118) qui prenaient place dans le rituel du repas pascal. De même la messe est ponctuée de chants qui n'ont pas simplement une fonction ornementale mais qui font partie de l'action liturgique elle-même. Chanter est le fait de celui qui aime, dit saint Augustin.

La messe, sacrement de la charité, se doit donc, autant que faire se peut, d'être chantée. Le chant d'entrée a en particulier

une triple fonction. Il doit (PGMR n° 25) : favoriser l'union des fidèles rassemblés, l'unité des voix qui chantent étant un, à la fois le signe et le moyen de l'unité des cœurs qui célèbrent. Le chant d'entrée introduit au mystère du temps ou de la fête liturgique célébrés le dimanche. Il acclame la procession d'entrée des ministres, comme au jour des Rameaux le peuple acclamait son Seigneur marchant vers la Jérusalem de son saint Sacrifice.

### **Le signe de croix :**

Après avoir vénéré l'Autel par un saint baiser, le prêtre célébrant gagne le siège de présidence et salue l'assemblée. Il introduit la célébration par le signe de croix que tous les fidèles tracent sur eux-mêmes.

Comme on aimerait que ce geste soit posé avec ampleur et solennité ! Il est si souvent, hélas, esquissé mesquinement, de manière hâtive et machinale. Or c'est notre grande marque d'appartenance au Seigneur. Nous sommes signés. Nous nous drapons dans la Croix du Christ comme dans le vêtement de notre salut.

C'est le premier geste que l'Église pose sur le catéchumène : elle lui signe les yeux, la bouche, les oreilles... ; elle le signe tout entier. Au début de la messe ce signe nous rappelle ce que nous sommes venus célébrer : le sacrifice de la Croix rendu sacramentellement présent.

En se signant le prêtre dit « *au Nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit* ». Cette parole rappelle bien évidemment le baptême (Mt 28, 19). L'expression « au Nom de... » ne doit pas tromper. En français courant elle veut dire « à la place de... » ou « de la part de... ». Or ce n'est pas du tout ce qu'elle signifie en français théologique ! Le prêtre ne baptise pas « de la part de la Sainte Trinité ».

Nous ne célébrons pas l'Eucharistie, par délégation en quelque sorte, à la place de la Sainte Trinité qui aurait dû momentanément s'absenter !... Bien au contraire, par cette parole nous signifions que la liturgie nous plonge dans la vie trinitaire, nous retrempe à notre baptême.

Qu'il importe de porter attention à ce geste magnifique et à cette parole initiale de notre célébration ! Ce sont des baptisés qui célèbrent ; c'est la famille de Dieu qui est convoquée au Repas du Seigneur.

### **La salutation :**

Après le signe de croix et la parole baptismale, le prêtre, en saluant la communauté rassemblée, lui manifeste la présence du Seigneur.

Trois formules, issues des Saintes Écritures, sont proposées par le Missel romain: « *La grâce de Jésus notre Seigneur, l'amour de Dieu le Père, et la communion de l'Esprit Saint, soient toujours avec vous* » (2 Co 13, 13). « *Et avec votre esprit.* » « *Que Dieu notre Père et Jésus-Christ notre Seigneur vous donnent la grâce et la paix* » (2 Co 1, 2 ; Ep, 1, 2). « *Béni soit Dieu, maintenant et toujours !* » La troisième formule est la plus classique : « *Le Seigneur soit avec vous* », interpellation qui reviendra quatre fois au cours de la messe. On la trouve souvent dans la Bible (Rt 2, 4 ; Jg 6, 12 ; 2 Ch 15, 2...). Elle est une manière biblique de se saluer. Pourquoi les chrétiens se rencontrant dans la rue ne remplaceraient-ils pas le très banal bonjour par une interpellation de ce genre : « *Le Seigneur soit avec toi !* »

Dans le cadre de la liturgie, cette salutation a une portée considérable. Elle correspond au salut de l'Ange Gabriel à la Vierge. Le ministre est l'Ange du Seigneur (Ap 2, 1) qui salue l'Église-Épouse comme l'ange salue Marie, figure de l'Église : « *Je vous salue, comblée de grâce, le Seigneur est avec vous* » (Lc 1, 28).

Le grec, comme l'hébreu ou le latin, fait l'ellipse du verbe être, il n'y a donc aucune différence entre « *le Seigneur est avec vous* » ou « *le Seigneur soit avec vous* », les deux formules signifiant littéralement « *Dominus Vobiscum, le Seigneur avec vous* ». Oui, que l'Église se réjouisse, elle est comblée de grâce puisque le Seigneur, l'Emmanuel (Dieu avec nous), est avec elle!

### **La préparation pénitentielle :**

« *La première parole du juste est de s'accuser lui-même* » dit le sage (Pr 18, 17, Vulgate). Nous commençons notre célébration en reconnaissant que nous sommes pécheurs. Mis en présence de la sainteté de Dieu notre réflexe est celui de Simon Pierre : « *Éloigne-toi de moi, Seigneur, car je suis un homme pécheur* » (Lc 5, 8).

Nous ne sommes pas à la hauteur des mystères que nous célébrons ; on n'est jamais de plain-pied avec Dieu... La première

prière de l'office est comme un grand SOS lancé vers le Ciel : « Dieu, viens à mon aide, Seigneur à notre secours ! »

Par la récitation du Confiteor, nous confessons que nous avons péché en pensée, en parole, par action et par omission. La messe est un moyen ordinaire de remise des péchés véniels. Par notre sincère participation à l'Eucharistie, nos péchés légers et quotidiens sont effacés. Saint Ambroise disait à ses fidèles : « Toi qui pêches chaque jour, communie chaque jour ! »

En reconnaissant nos péchés, nous nous frappons la poitrine. Cette percussion rituelle revient trois ou quatre fois durant la célébration (Confiteor, Nobis quoque, Agnus, Non sum dignus).

C'est un très beau geste biblique qu'il serait dommage de négliger. C'est le geste du publicain dont la prière toute d'humilité est agréée par Dieu (Lc 18, 13). C'est un acte de contrition. Étymologiquement, en effet, « contritus » veut dire broyé. Par ce coup pectoral nous voulons broyer nos cœurs de pierre en nous souvenant des paroles du psalmiste : « *Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ; tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé* » (Ps 50, 19).

### **Le Kyrie eleison :**

Ces mots grecs nous sont infiniment chers ! La liturgie a gardé précieusement en son sein des organes témoins des langues bibliques : hébreu (Amen, Alléluia, Hosanna), araméen (Effata, Maranatha) et grec (Kyrie eleison).

Les mots mêmes de l'Évangile viennent sur nos lèvres immédiatement après la préparation pénitentielle.

C'est le cri de la femme cananéenne (Mt 15, 22), le cri des deux aveugles mendians de la lumière : « *Kyrie eleison, Seigneur ! Aie pitié de nous !* » (Mt 20, 30). Venant juste après la préparation pénitentielle, le Kyrie n'est pas tant une prière de supplication qu'un chant d'acclamation qui nous introduit au Gloria qui le suit immédiatement. Le Missel insiste sur ce point (PGMR n° 30) : « *Puisque le Kyrie est un chant par lequel les fidèles acclament le Seigneur et implorent sa miséricorde, il est habituellement accompli par tous.* »

Dans la liturgie byzantine, le Kyrie est répété un nombre incalculable de fois et en particulier quarante fois à la fin de l'office.

L'appartenance originelle du Kyrie aux grandes litanies de l'Église d'Orient explique sa répétition, en général six ou neuf



fois. Le fait que ces chiffres soient multiples de trois a reçu une interprétation trinitaire. Toutefois, il ne faut pas s'y tromper : c'est au Christ que s'adresse le Kyrie eleison comme l'apposition *Christe eleison* le fait bien comprendre. En effet, toute l'antiquité chrétienne et saint Paul réservent déjà le titre de Kyrios à notre Seigneur Jésus, le Christ.

### **Le Gloria :**

Ce sont les mots même des anges la nuit de Noël que l'on chante à la messe dominicale en dehors des temps de l'Avent et du Carême : « *Gloire à Dieu au plus haut des cieux et paix sur la terre aux hommes qu'il aime* » (Lc 2, 14). Liturgie céleste et liturgie terrestre s'entremêlent. Cette hymne très ancienne (III<sup>ème</sup> siècle ?) fut écrite en grec.

Ce n'est que très progressivement qu'elle fut introduite dans la liturgie eucharistique d'abord, bien entendu, pour la messe de Noël (début VI<sup>ème</sup> siècle). Comme tout hymne elle se doit d'être chantée autant qu'il se peut. Elle constitue ce que l'Orient appelle la Grande Doxologie pour la différencier de la petite doxologie (*Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit* comme il était au commencement, maintenant et toujours, pour les siècles des siècles. Amen). Aussi bien que la petite doxologie, la grande est insécable, on ne peut pas la morceler en l'entrecoupant par des refrains.

Toutefois une sorte de plan du Gloria se dégage aisément. On peut suggérer deux parties : un hymne de glorification adressée au Père (jusqu'à Dieu le Père tout-puissant). Une supplication adressée au Fils.

Le sacrifice eucharistique est offert pour la gloire de Dieu et le salut du monde. On ne s'étonne pas dès lors d'y voir alterner glorification et supplication.

### **La collecte :**

Il ne s'agit pas de la quête ! Mais de l'oraison que le prêtre célébrant prononce juste après le Gloria. On l'appelle aussi la prière d'ouverture. Son nom de « collecte » manifeste son rôle de rassembler la prière de tous.

Le prêtre l'introduit par une invitation : « Prions le Seigneur. » Puis un bref temps de silence est laissé. La PGMR précise le rôle

de ce silence (n°32) : « *Tous, avec le prêtre, font silence pendant un peu de temps pour prendre conscience qu'ils se tiennent en présence de Dieu, et pour mentionner intérieurement leurs intentions de prières.* » Puis le prêtre prononce la prière les mains étendues dans la position de l'Orient (Ex 17, 11 ; Ps 62, 5). Les collectes de chaque dimanche sont particulièrement riches et belles. Y prêtons-nous suffisamment d'attention ? Elles expriment la tonalité de la célébration de ce jour-là. Dans leur rythme et leur concision toutes latines, elles ont souvent une structure bien repérable et très instructive pour notre propre façon de prier.

Elles comportent en général :

L'invocation louangeuse de Dieu le Père à qui elles s'adressent : Dieu très bon, Toi qui pardones...Père juste, tu nous as aimés...

La demande : donne à tes enfants de grandir dans l'amour...; augmente en nous la foi... ; accorde-nous le bonheur, etc.

La doxologie longue où s'affirme la médiation du Christ et la foi trinitaire : par Jésus-Christ... dans l'Esprit Saint.

L'acquiescement du peuple unanime qui reconnaît dans cette collecte sa propre prière : Amen!

### **La liturgie de la Parole :**

« Dans la célébration de la liturgie, la Sainte Écriture a une importance extrême ». Depuis le Concile Vatican II, la liturgie nous offre quotidiennement et chaque dimanche une lecture de la Sainte Écriture plus abondante, plus variée et mieux adaptée. Il s'agit dans l'optique de la Constitution sur la Sainte Liturgie (SC n° 24 et 35) de restaurer chez les fidèles un goût savoureux et vivant de la Sainte Écriture.

A la Synagogue, le jour du Sabbat, il y avait une première lecture de la Torah, c'est-à-dire des cinq premiers livres de la Bible. Puis suivait une lecture des prophètes. Enfin venait l'homélie. On découvre ce schéma (Torah/Prophètes/ Homélie) dans le livre des Actes des Apôtres.

Lorsque Paul et Barnabé entrent à la Synagogue d'Antioche de Pisidie, le jour du Sabbat, il est dit : « Après la lecture de la Loi et des Prophètes, les chefs de la synagogue leur envoyèrent dire : *«Frères, si vous avez quelques paroles d'encouragement à dire au*

*peuple, parlez* » (Ac 13, 14-15). On entrevoit la même séquence liturgique dans la Synagogue de Nazareth, mais cette fois, c'est Jésus qui est invité à lire le livre du prophète et à faire l'Homélie (Lc 4, 16-22). Il est frappant de constater que notre liturgie catholique connaît semblablement le même ordonnancement des lectures suivie de l'homélie.

### **Le lavabo :**

Juste avant qu'il ne prononce la prière eucharistique, la liturgie met sur les lèvres du prêtre la magnifique prière des 3 jeunes gens dans la fournaise de Babylone (Dn 3, 38-40) : « *Humbles et pauvres, nous te supplions, Seigneur, accueille-nous : que notre sacrifice, en ce jour, trouve grâce devant toi.* » Après quoi le prêtre se lave les mains. Ce rite du "Lavabo" avait certes un aspect pratique au temps où étaient apportées à l'offertoire toutes sortes de dons : légumes, poulets, argent, fromages...

Le prêtre devait très concrètement se laver les mains après avoir manipulé ces offrandes. Mais le geste s'est très vite spiritualisé : il est devenu un rappel du baptême et un rappel du lavement des pieds (Jn 13). Il s'accompagnait de la prononciation du Psaume 25, 6-7 : « *Je lave mes mains en signe d'innocence pour approcher de ton Autel, Seigneur, (lavabo inter innocentes manus meas et circumdabo altare tuum Domine) pour dire à pleine voix l'action de grâces et rappeler toutes tes merveilles.* » De nos jours le prêtre dit à voix basse ce verset du Psaume 50, 4 : « *Lave-moi de mes fautes, Seigneur, purifie-moi de mon péché.* »

### **Les lectures :**

« *Pour présenter aux fidèles avec plus de richesse la table de la Parole de Dieu, on ouvrira plus largement les trésors bibliques pour que, dans un nombre d'années déterminé, on lise au peuple la partie importante des Saintes Écritures.* » Ce souhait du Concile Vatican II (SC n° 51) fut mis en œuvre par le nouveau lectionnaire qui depuis 1969 propose un cycle de lecture dominicale réparti sur trois ans.

L'année A est celle de l'évangile de saint Matthieu ; l'année B est celle de saint Marc ; l'année C, celle de saint Luc.

Quant à l'évangile selon saint Jean, il est réparti sur les trois années en des temps particuliers, notamment le carême et le

temps pascal. Tous les dimanches, en dehors du temps pascal, la première lecture de la messe est tirée de l'Ancien Testament.

Elle est choisie en fonction de l'Évangile lu le même dimanche et manifeste ainsi que la Loi et les Prophètes conduisent au Christ.

### **L'Adoration eucharistique :**

*« /.../, puisse l'adoration eucharistique en dehors de la messe, constituer un souci tout spécial des communautés paroissiales et religieuses ! Restons longuement prosternés devant Jésus présent dans l'Eucharistie, réparant ainsi par notre foi et notre amour les négligences, les oublis et même les outrages que notre Sauveur doit subir dans de nombreuses parties du monde. Dans l'adoration, puissions-nous approfondir notre contemplation personnelle et communautaire, en nous servant aussi de textes de prière toujours imprégnés par la Parole de Dieu et par l'expérience de nombreux mystiques anciens ou plus récents ! »*

Jean Paul II, Lettre apostolique « *Mane nobiscum Domine* », n° 18.

Dans son encyclique sur l'Eucharistie, le pape livrait encore ce témoignage personnel bien édifiant : « *Il est bon de s'entretenir avec Lui et, penchés sur sa poitrine comme le disciple bien-aimé, d'être touchés par l'amour infini de son cœur* » (Jn 13, 25).

Si, à notre époque, le christianisme doit se distinguer surtout par « l'art de la prière », comment ne pas ressentir le besoin renouvelé de demeurer longuement, en conversation spirituelle, en adoration silencieuse, en attitude d'amour, devant le Christ présent dans le Saint-Sacrement ? Bien des fois, chers Frères et Sœurs, j'ai fait cette expérience et j'en ai reçu force, consolation et soutien ! (Jean Paul II, encyclique *Ecclesia de Eucharistia*, n° 25).

### **Le psaume :**

*« La première lecture est suivie du psaume responsorial, ou graduel, qui fait partie intégrante de la liturgie de la Parole »* (PGMR n° 36).

Le Peuple qui a écouté le Seigneur lui répond par le chant du psaume. Toute la liturgie de la Parole est ainsi un dialogue entre Dieu et son Peuple.

A la lecture répond le psaume; à la deuxième lecture : l'Alléluia; à l'Évangile : le Credo et la prière universelle...

On chantait autrefois le psaume sur une marche (gradus en latin) qui menait à l'ambon, rappelant les pèlerins hébreux qui chantaient les psaumes des montées (Ps 119 à 133) jusque sur les marches du Temple de Jérusalem. C'est pourquoi on appelle aussi le psaume : le graduel. Le Psaume a une importance particulière car il est à la fois une parole d'homme et une parole de Dieu. C'est Dieu en effet qui nous donne les mots qui conviennent pour le prier. Le livre biblique des Psaumes s'appelle en hébreu « les louanges ». Chaque action ou chaque parole de Dieu est suivie par une louange émerveillée et reconnaissante du peuple. Le mot « psaume » vient d'un mot grec qui désigne l'action de faire vibrer une corde. C'est assez dire que les psaumes sont essentiellement une prière chantée, qui idéalement s'accompagne d'instruments à cordes. Qu'on songe à ce rouquin de David et à sa cithare !

Ce n'est que par défaut que l'habitude s'est prise de lire les psaumes. Il est vrai qu'une sonore lecture unanime est souvent plus belle à tout prendre qu'un chant approximatif et fluet...

### **La procession de l'Évangile :**

« *Il faut accorder la plus grande vénération à la lecture évangélique* » (PGMR n° 35).

La Majesté de la procession de l'évangélique (le livre de l'évangile) escorté de flambeaux et d'encens rappelle la solennité des entrées impériales à Byzance. Le chant de l'Alléluia qui l'accompagne est un écho du chant des anges dans la liturgie céleste (Ap 19, 1.3.4.6).

Le mot hébreu Alléluia signifie tout simplement : « *Loué soit Dieu !* » On le trouve notamment dans les psaumes « alléluïatiques » (Ps 145-150) : Dans la liturgie copte le chant de l'Alléluia peut durer un quart d'heure ! Tout est fait pour mettre en valeur ce moment essentiel : l'annonce de la Bonne Nouvelle. Il est dommage que dans nos liturgies latines se soit un peu estompé le sens du surgissement de la joyeuse annonce évangélique. Quand le ministre sur la montagne de l'Ambon proclame l'Évangile, c'est Dieu qui parle et c'est le Verbe qui est proféré.

Les deux céroféraires (porte-cierges) qui encadrent l'évangélique sont comme Moïse et Elie, la Loi et les Prophètes, sur la Montagne de la Transfiguration. Mais dans la nuée de l'encens, on ne voit plus que Jésus seul (Mt 17, 8).

### **La lecture de l'Évangile :**

Elle revient au diacre officiant. Celui-ci s'incline d'abord devant le ministre qui préside la célébration en disant : « Père, bénissez-moi. »

Le président prononce alors sur le diacre la bénédiction suivante : « Que le Seigneur soit dans votre cœur et sur vos lèvres pour que vous proclamiez la Bonne Nouvelle au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. »

Lorsque le président lit lui-même l'Évangile il s'incline profondément devant l'autel en disant à voix basse : « Purifie mon cœur et mes lèvres, Dieu très saint, pour que je fasse entendre à mes frères la Bonne Nouvelle. »

À l'annonce : « Évangile de Jésus-Christ selon saint... » Tous les fidèles, debout, répondent : « Gloire à Toi Seigneur » en se signant sur le front, sur la bouche et sur le cœur. Par une triple croix, ils expriment le désir d'inscrire l'Évangile dans leur intelligence, de le proclamer de leurs lèvres et d'en vivre de cœur.

Ils rejoignent ainsi la pratique juive des phylactères, ces petites boîtes contenant des versets de la Torah. Les juifs pieux les portent sur le front et sur le bras gauche (qui frotte sur le cœur). Ils accomplissent ainsi les prescriptions du Deutéronome : « *Que ces paroles que je te dicte aujourd'hui restent dans ton cœur ! Tu les répéteras à tes fils, (...) tu les attacheras à ta main comme un signe, sur ton front comme un bandeau* » (Dt 6, 6-8).

A la fin de la lecture le peuple acclame la Parole de Dieu en disant : « Louange à Toi Seigneur Jésus. » Le Christ est en effet la Parole vivante proférée dans l'assemblée. C'est Lui l'adorable Évangile que le ministre embrasse en disant : « Que cet Évangile efface nos péchés. »

### **La profession de foi (Credo) :**

Après l'homélie, on garde un moment le silence pour méditer ce qu'on vient d'entendre (PGMR n° 23). Après quoi, le dimanche et les jours de solennité, on récite le Credo.

Tout le peuple répond par cette unanime profession de foi à la Parole de Dieu qui vient de lui être adressée. Cette communion de l'Église dans la foi est le fondement de la communion de l'Église dans la charité, fruit essentiel de la messe.

A vrai dire, la récitation du Credo n'a été introduite que tardivement et progressivement dans le rituel de l'Eucharistie (au XI<sup>ème</sup> siècle à Rome).

La vraie « profession de foi » n'est-ce pas la liturgie elle-même? Ce n'est pas uniquement à l'Anamnèse mais par toute la célébration que nous « proclamons le mystère de la foi ». *Lex orandi, lex credendi !*

La manière de célébrer et de prier est la manière de croire. Les deux symboles que contient aujourd'hui le Missel n'ont pas été composés pour la messe. Très anciens, ils sont d'origine baptismale. Le Symbole des Apôtres, d'une concision bien romaine, pourrait remonter au onzième siècle. Le Symbole de Nicée-Constantinople, plus long et plus oriental, est l'œuvre, comme son nom l'indique, des Conciles de Nicée (325) et de Constantinople (381). Tous les fidèles s'inclinent profondément lorsqu'ils disent que le Fils de Dieu a pris chair de la Vierge Marie et s'est fait homme. Devant la grandeur de ce mystère de l'Incarnation qui trouve en quelque sorte dans l'Eucharistie son prolongement, tout chrétien se prosterne.

Ces textes portent le nom de Symbole parce qu'ils unissent tous les chrétiens dans la confession d'une même et seule foi (Ep 4, 4). En grec, symbole signifie ce qui rassemble. C'est le contraire de *diabolos*, le diable, c'est-à-dire celui qui divise et disperse ! L'unanimité de l'Église qui professe le Symbole fait fuir le diable ...

### **La prière des fidèles (prière universelle) :**

Pour tout connaître en détails sur la prière universelle, cliquez sur : La Prière Universelle pour les nuls ou encore Exemples de prières universelles.

« *Nourri par la Parole de Dieu, le peuple supplie avec la prière universelle pour les besoins de toute l'Église et pour le salut du monde entier* » (PGMR n° 33). Rétablie depuis le Concile Vatican II, la prière des fidèles vient au terme de la Liturgie de la Parole. Autrement dit, c'est après avoir écouté Dieu nous parler que nous lui parlons à notre tour.

Notre prière universelle se doit de prendre en considération ce que Dieu vient de nous dire. Elle est une réponse à la Parole de Dieu. Aussi les intentions de prière seront-elles toujours bâties

en référence avec les lectures du dimanche. Il est impensable de composer une prière universelle sans avoir lu les textes de la liturgie du jour. Il en va non seulement de l'unité de la liturgie mais aussi de la structure même d'une prière chrétienne qui est essentiellement responsoriale. Déjà saint Paul recommandait de prier pour tous les hommes et spécialement pour les détenteurs de l'autorité politique (1Tm 2, 1). En suppliant Dieu pour tous les hommes, le peuple des baptisés exerce sa fonction sacerdotale.

La prière universelle n'est pas un bulletin d'information. Il est légitime que l'actualité soit la matière de nos demandes, mais on évitera de se mettre à la solde de la dernière nouvelle plus ou moins fiable, pour en faire une prière publique. Sans vouloir formuler de loi rigide, le Missel indique quelques pistes pour que la prière s'élargisse aux dimensions de l'Église et du monde. Les intentions seront habituellement :

- pour les besoins de l'Église;
- pour les dirigeants des affaires publiques et le salut du monde;
- pour tous ceux qui sont accablés par une difficulté;
- pour la communauté locale (PGMR n°46).

### **Le pain et le vin :**

« Fidèle à l'exemple du Christ, l'Église a toujours employé le pain et le vin avec de l'eau pour célébrer le banquet du Seigneur » (PGMR n° 281). Lors de la Cène, il est très probable que Jésus ait rompu, conformément à la liturgie juive de la Pâque, du pain azyme (c'est-à-dire sans levain). C'est pourquoi l'Église latine utilise du pain azyme pour célébrer l'Eucharistie du Christ, notre Pâques (1 Co 5, 7-8).

« Le vin de la célébration eucharistique doit provenir du fruit de la vigne » (PGMR n° 284). Au pain de la nécessité et du labeur s'adjoint le vin de l'allégresse et de la fête. Le vin qui réjouit le cœur de l'homme (Ps 140, 15) et figure la « sobre ébriété de l'Esprit » (Ac 2, 13). Ce vin, signe de joie messianique, dont Jésus lui-même dit le Jeudi Saint qu'il le boira, nouveau, dans le Royaume de son Père (Mt 26, 29).

« Venez, mangez de mon pain, buvez du vin que j'ai préparé ! » (Pr 9, 5). C'est ainsi que la Sagesse harangue les passants. A chaque messe Jésus, Sagesse incarnée, est le Grand-Prêtre



selon l'ordre de Melchisédech qui offre pain et vin au Très-Haut (Gn 14, 18). Il est notre Grand Panetier et Grand Échanson qui sert pour nous le repas de notre salut plus délectable que tous les festins de Pharaon (Gn 40).

### **L'eau :**

« Le diacre, ou le prêtre, verse le vin et un peu d'eau dans le calice, en disant à voix basse : cette eau se mêle au vin pour le sacrement de l'Alliance, puissions-nous être unis à la divinité de Celui qui a pris notre humanité » (Missel romain).

Pourquoi cette eau dont il n'est pas fait mention dans les récits évangéliques de la Cène? Certes le vin employé par Jésus devait être de ces vins forts de Palestine qui exigent d'être coupés avec de l'eau. Mais cette adjonction d'eau, probable historiquement et dont saint Justin fait déjà mention au 2<sup>ème</sup> siècle, a surtout reçu une valeur symbolique. Elle rappelle le sacrifice du Christ qui de son côté ouvert laissa couler du sang et de l'eau (Jn 19, 34).

Pour les orientaux elle signifie les deux natures du Christ, l'eau de son humanité étant jointe au vin de sa divinité. Chez les Latins, elle exprime davantage l'union de l'Église au sacrifice du Christ.

La messe est en effet le sacrifice de toute l'Église et cette petite goutte d'eau dans le calice : c'est nous ! « Nous voyons que par l'eau, c'est le peuple qu'il faut entendre, explique Saint Cyprien (+257) et par le vin, le sang du Christ. Quand on mêle l'eau au vin dans le calice, c'est le peuple qui ne fait plus qu'un avec le Christ, c'est la foule des croyants qui se joint et s'associe à celui en qui elle croit. (...) Ainsi donc, quand on consacre le calice du Seigneur, on ne peut pas plus offrir l'eau toute seule que le vin tout seul ; si on n'offre que le vin, le sang du Christ se sépare de nous; s'il n'y a que de l'eau, c'est le peuple qui se sépare du Christ. »

### **La préface :**

Elle s'ouvre par une invocation très ancienne : élevons notre cœur ! Saint Cyprien (+258) témoigne déjà de cette interpellation du président à toute l'assemblée : « Sursum corda ! Haut les cœurs ! » Par ces paroles, explique-t-il, les fidèles sont avertis qu'ils ne doivent penser qu'à Dieu. Et de fait le peuple répond : « Habemus ad Dominum ! Nous tournons (nos cœurs) vers le Seigneur. »

La préface n'est pas seulement un préambule, comme le laisserait croire son nom, mais une proclamation solennelle devant le peuple (Praefatio) : « Vraiment il est juste et bon de te rendre grâce ! ... » C'est surtout dans la préface que s'exprime l'action de grâce, dit la PGMR (n° 55) : Le prêtre, au nom de tout le peuple saint, glorifie Dieu le Père et lui rend grâce pour toute l'œuvre de salut ou pour un de ses aspects particuliers, selon la diversité des jours, des fêtes ou des temps. Le Missel romain contient un très large choix de préfaces pour toutes sortes de circonstances particulières.

### **La Prière Eucharistique :**

Nous te rendons grâce, notre Père, pour la sainte vigne de David ton serviteur, que tu nous as fait connaître par Jésus ton serviteur (...) Comme ce pain rompu, d'abord dispersé sur les montagnes, a été recueilli pour devenir un, qu'ainsi ton Église soit rassemblée des extrémités de la terre dans ton Royaume... (Didachè, 1er siècle).

On l'appelait autrefois le Canon, c'est-à-dire la règle immuable de la prière. En Orient on l'appelle l'anaphore, c'est-à-dire l'élévation en offrande. Mais désormais dans le monde latin on la nomme la prière eucharistique. Elle est le « *centre et sommet* » (PGMR n° 54) de la célébration. Elle remonte à Jésus lui-même qui d'après les évangiles « *prononça la bénédiction sur le pain et rendit grâce* » (Mc 14, 22-23). Nous avons des exemples très anciens de ces prières eucharistiques, comme celle de la Didachè, ci-dessus. De quoi se compose une prière eucharistique (PGMR n° 55) : 1) La Préface 2) Le Sanctus 3) L'Épiclese sur les dons 4) Le Récit de l'Institution 5) L'Anamnèse 6) L'Épiclese sur le peuple 7) Les Intercessions 8) La Doxologie finale.

### **La quête :**

Lorsque Moïse voulut ériger le sanctuaire conformément aux ordres du Seigneur, il fit appel aux dons des fidèles. Ceux-ci se montrèrent si généreux que l'on dut rapidement faire passer ce mot d'ordre : « *Que personne, homme ou femme, ne fasse plus rien pour la contribution du sanctuaire et l'on empêcha le peuple de rien apporter* » (Ex 36, 6).

Combien plus les chrétiens ne doivent-ils être soucieux de participer selon leurs ressources à l'édification de l'Église ! Édification matérielle du bâtiment, bien sûr ; mais surtout édification spirituelle par la propagation de la foi et la charité fraternelle. On sait quelle place la collecte en faveur des plus démunis occupe dans les préoccupations de saint Paul (2 Co 8-9). L'Apôtre y voit un signe d'unité de toute l'Église.

Le dimanche, chacun apportait ce qu'il avait pu épargner (1 Co 16, 2). Au-delà de cette indispensable solidarité matérielle, la quête a aussi, par sa place dans la liturgie, une forte dimension spirituelle.

Notre petite aumône nous rappelle la grande aumône que le Christ nous fait par le don de sa vie, dans le sacrifice eucharistique, qui est le sacrifice de la croix. Elle nous rappelle aussi que l'on n'est jamais à la messe en simple spectateur d'un mystère qui se trame sans nous.

Les quelques dollars que le fidèle jette dans la corbeille manifestent l'offrande qu'il fait de lui-même à Dieu. Tous les fidèles s'unissent en effet au Christ qui s'offre à son Père. Telle est l'Eucharistie : le sacrifice de toute l'Église, comme le proclame précisément le prêtre célébrant juste après la quête. « Que l'Esprit Saint fasse de nous une éternelle offrande à ta gloire ! »

### **Les quatre prières eucharistiques :**

Dans la primitive Église, chaque évêque pouvait improviser selon son cœur, un chant d'action de grâce sur le pain et le vin.

Mais on s'aperçut très vite qu'il était préférable de codifier quelque peu l'inspiration, pas toujours orthodoxe, des pontifes... C'est ainsi qu'apparurent les Canons : règles de la prière.

De nos jours le Missel romain propose principalement quatre canons :

La prière eucharistique numéro 1 : Appelée Canon romain car, remontant au moins à Saint Ambroise (+397), elle fut durant des siècles et jusqu'au Concile Vatican II l'unique Canon de l'Église latine. « Père infiniment bon, Toi vers qui montent nos louanges... » On la reconnaît notamment à l'énumération des saints de Rome (Lin, Clet, Clément, ...).

La prière eucharistique numéro 2 : C'est une adaptation récente de la plus ancienne prière eucharistique connue : celle de

saint Hippolyte de Rome (vers 215). C'est aussi la plus utilisée, peut-être parce que c'est aussi la plus brève ! « Toi qui es vraiment saint, Toi qui es la source de toute sainteté... »

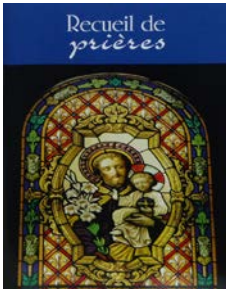
La prière eucharistique numéro 3 : Élaborée au moment du Concile, cette prière se veut un modèle de prière eucharistique, avec une structure idéale. Elle est la plus élaborée au point de vue théologique et souligne notamment le rôle de l'Esprit Saint, en mettant en relief les deux épicleses : « Tu es vraiment saint, Dieu de l'univers, et toute la création proclame ta louange... »

La prière eucharistique numéro 4 : Elle s'inspire des anaphores orientales, surtout de la très vénérable anaphore de saint Basile (+379). Elle comprend une Préface propre qui lui est indissociablement liée et qui met l'accent sur le Dieu créateur. Elle développe une véritable histoire du salut : « Père Très saint, nous proclamons que tu es grand... »

---

## DOCUMENTATION

---



### **RECUEIL DE PRIÈRES :**

Je me suis procuré ce recueil de prières à l'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal (Montréal/Canada), pour la somme de 2\$.

Ce recueil peut être utilisé pour mieux comprendre la messe.



### **PRIONS EN ÉGLISE :**

Cette édition mensuelle permet de mieux suivre quotidiennement le déroulement des quatre grandes étapes de la messe, à savoir : Les rites initiaux, la liturgie de la Parole, la liturgie Eucharistique et les rites de conclusion.

Le coût de l'abonnement est d'environ 45\$ par an.

Le « Prions en Église » peut être commandé à :

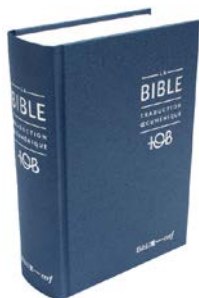
Novalis, C.P. 11050, succ. Centre-ville, Montréal, QC, H3C 4Y6.

Téléphone : 1-800-668-2547.

---

## DOCUMENTATION

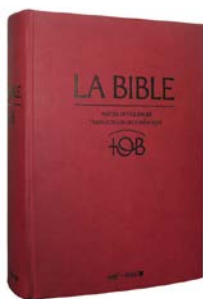
---



### **LA BIBLE TOB :**

Je l'utilise comme outil de travail pour toutes mes lectures bibliques et je prends note des références, au bas des pages, pour faciliter la compréhension.

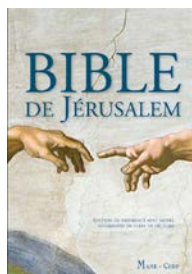
Son prix est d'environ 35\$.



### **LA BIBLE TOB NOTES INTÉGRALES :**

Cette Bible donne toutes les informations sur l'interprétation relatives au contenu de la Bible.

Elle coûte environ 60\$.



### **LA BIBLE DE JÉRUSALEM**

**(Édition de référence avec notes augmentée de clefs de lectures) :**

J'utilise cette Bible pour l'explication des lectures bibliques.

L'achat de cette Bible est d'environ 35\$.

---

## DOCUMENTATION

---



**LE NOUVEAU TESTAMENT COMMENTÉ :**  
C'est un manuel qui donne des explications détaillées du Nouveau Testament.

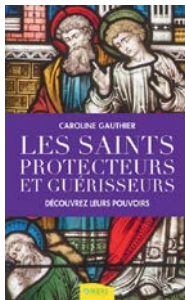
Le prix est d'environ 55\$.



**LE CATÉCHISME DE L'ÉGLISE CATHOLIQUE :**

Ce manuel est un exposé de la foi de l'Église et de la doctrine catholique. C'est une norme sûre pour l'enseignement de la foi. On y trouve beaucoup de prières de base, telles que: la profession de foi, les sacrements, les dix commandements, le Notre Père.

Le prix est d'environ 35\$.



**LES SAINTS PROTECTEURS ET GUÉRISSEURS :**

Ce manuel note les fêtes de tous les saints ainsi qu'un résumé de leur biographie.

Le prix est d'environ 25\$.

The screenshot shows the website for Villa Loyola, an Ecumenical and Interfaith Conference Centre. The main content area is titled 'Réflexion sur l'évangile du jour' (Reflection on the Gospel of the Day). It lists the 30th and 31st weeks of the ordinary time, with specific gospel readings for each day of the week. The sidebar on the left contains a navigation menu with items like 'Accueil', 'Calendrier d'activités', and 'Services disponibles'. The sidebar on the right includes a search bar and a 'Recherche' button.

**HOMÉLIES :**

*Il est enrichissant de lire différents commentaires de l'Évangile du jour. Sur Internet : le site web de « [Villa Loyola](#) » donne des explications sur l'Évangile du jour, qui enrichissent et approfondissent notre compréhension de la Parole de Dieu.*

*Si nous nous souvenons de cela, nous permettrons progressivement à l'Esprit Saint de « nous ouvrir, toujours plus, aux Saintes Écritures ».*

.....

*Je ne peux qu'exprimer la richesse accumulée en silence dans mon cœur de la Parole vivante et de l'Évangile en marche.*