

RETROUVER LA PURETÉ DU CŒUR

Retraite spirituelle en ligne Carême 2026 - Avec St Jean de la Croix « Rencontrer le Christ au fond de notre cœur »

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (Mt 6,1-6.16-18)

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux.

Ainsi, quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra. »

Se détacher de soi pour s'ouvrir à Dieu et aux autres

Au début de ce carême, l'Église, avec cet Évangile selon Saint Mathieu, nous invite aux trois œuvres principales de la piété biblique et chrétienne : l'aumône, la prière et le jeûne. Il s'agit donc de nous libérer de notre égoïsme et narcissisme puisque l'aumône nous tourne vers les autres et que le jeûne nous décentre de nos faims naturelles pour nous ouvrir à la faim surnaturelle et primordiale, **c'est à-dire la faim de Dieu**. Faim qui ne peut être rassasiée que par l'œuvre de la prière. **Ces trois œuvres ont donc pour but principal d'ouvrir notre cœur à la relation à Dieu et aux autres.**

Cette attitude est celle que préconise Saint Jean de la Croix en nous invitant à **nous « détacher » de nous-même pour nous attacher à Dieu et à sa volonté**. Dans l'évangile de ce jour, Jésus nous met cependant vigoureusement en garde contre notre attachement narcissique envers ces trois œuvres à pratiquer durant le carême. Il nous invite tout d'abord à faire l'aumône dans le secret et pour l'amour « *de ton Père qui voit dans le secret* » (v. 4), c'est à dire qui voit le secret de l'intention du cœur, alors que le narcissisme nous pousse à nous mettre « *en spectacle... pour obtenir la gloire qui vient des hommes.* » (v.2). Jésus nous invite également à prier dans le secret : « *retire-toi dans la pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret.* » (v.6). Là encore il s'agit de vivre d'abord en présence de Dieu et pour Lui, cela dans un amour désintéressé et donc « détaché » du regard des autres, sans narcissisme.

Cet amour désintéressé ne se met en quête que du seul regard du « *Père qui voit dans le secret* » (v.6) et de sa volonté, car Il « *sait de quoi nous avons besoin.* » (v.8). Quant au jeûne des biens terrestres, s'il n'exprime pas la joie du rassasiement que procure les biens célestes (c'est-à-dire cette secrète présence de Dieu), il est de nulle valeur et même condamnable : « *Et quand vous jeûnez ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites...Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage...* » (v.17).

Dans un très beau et puissant esprit évangélique, Jean de la Croix reprend l'enseignement de Jésus et nous met à son tour en garde contre les graves dangers de l'égoïsme spirituel. C'est ce qu'il appelle « *la vaine joie prise par l'homme dans les bonnes œuvres.* » (MC 3 28 1). Joie « vaine » car elle nous enferme en nous-même (enfer/enfermement) au lieu d'ouvrir notre cœur à la communion avec Dieu et les autres. Ce narcissisme spirituel nous donne « *vanité, orgueil, vaine gloire et présomption...* » (id.2). Il nous pousse par conséquent à un esprit de concurrence et de comparaison avec les autres qu'on « *méprise dans son cœur et parfois en paroles* » souligne notre auteur (id.3). On le voit, le manque de pureté dans la relation à Dieu entraîne un manque de vraie relation aux autres. Dès lors, cette pratique des bonnes œuvres en pâtie directement car les narcissiques, parmi les œuvres à réaliser « *...ne font d'ordinaire que celles dont ils espèrent du plaisir et de la louange...* » (id.4). Aussi, l'intention n'étant pas droite, le cœur ne cherchant pas d'abord Dieu et sa volonté, la personne se coupe de Lui : « *ils ne trouveront point de récompense en Dieu l'ayant recherchée dans la joie (vaine)... ; en quoi le Sauveur dit qu'ils «ont reçu leur récompense.* » (Mt 6,2.5). Et Jean de la Croix ajoute « *...s'ils ne trouvent plus ladite saveur (égoïstée) dans les œuvres...ils meurent à leurs bonnes œuvres, ne les faisant plus, et perdent la persévérance, où gît la suavité spirituelle et la consolation intérieure.* » (id.7).

Le secret du cœur : chemin vers la pureté et la communion

Au début de ce carême il s'agit donc pour nous de bien réorienter notre cœur vers le Christ « dans le secret » d'une relation intime et gratuite, faite d'amour et d'amitié. Car, bien entendu, seul Jésus peut nous donner cette bonne manière de pratiquer l'aumône la prière et le jeûne. Il est, Lui Jésus, le seul qui a fait l'aumône de tout son corps et de tout son sang dans le « secret » du Mystère pascal de la Croix. Lui seul a jeûné de la présence rassasiante du Père pour nous la donner : « *Mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné ?* ». Lui seul, enfin, a prié du fond du cœur, dans le secret intime des nuits de Palestine, et dans le secret intime des nuits spirituelles du monde.

C'est dans ce « détachement » de nous-même et cet attachement à Jésus, dans cette désappropriation, que « *ton Père qui voit au plus secret te le rendra.* » (Mt 6,18). Il nous le rendra, dans le secret de notre cœur, la vraie attitude filiale, que ce carême peut nous redonner. Il nous faut donc « sortir », être en « Exode » de nous-même, chercher à aller vers le Christ-Époux et sa volonté, cela dans la pauvreté spirituelle du désert de notre cœur « détaché ». C'est ainsi que nous sera accordé, gracieusement, la récompense de la sainteté et de la fécondité apostolique. Car, comme le dit encore saint Jean de la Croix, rechercher une récompense narcissique dans les œuvres préconisées durant le carême « *c'est aisément se rechercher soi-même.* » (n.8) et non le Christ.

Pour vivre la « sortie », « l'Exode », de ce carême en « *parfumant notre tête* » de la joie même de Jésus, faisons notre ces quelques vers de Jean de la Croix : « *Au milieu d'une nuit obscure / dans l'angoisse d'amour enflammée / Oh, la bienheureuse fortune ! / Je sortis sans être remarquée / ma demeure étant désormais endormie.* » (PO NO 1). Il y chante la joie de la personne libérée de son narcissisme. La personne (l'épouse) s'endort (meurt) à son narcissisme, et dans la paix de l'union nuptiale avec le Christ-Époux, vers lequel elle est « sortie », elle retrouve la pureté de l'amour, la pureté du cœur (sans être « remarquée » par les autres). Cet amour est comparé à la colonne de « feu » qui conduisit les Hébreux, puis Jésus, au désert, et qui est l'Esprit-Saint. Ce même feu de l'amour enflammé veut nous redonner le « secret » du cœur redevenu filial, à travers l'aumône, la prière et le jeûne. À condition que nous les vivions en « Exode », ou « sortie » de nous-même, pour nous recentrer sur le Christ.



Déroulé de la retraite

Saint Jean de la Croix nous conduira à la joie de Pâques à travers 6 étapes :

- 1^{er} Dimanche : Recevoir la victoire du Christ
- 2^{ème} Dimanche : Nos cœurs illuminés par le Cœur du Christ
- 3^{ème} Dimanche : Quand Eve redevient Marie
- 4^{ème} Dimanche : Voir avec les yeux de Marie
- 5^{ème} Dimanche : Retrouver la liberté des enfants de Dieu
- Semaine sainte : La blessure d'amour de la Croix
- Pâques : Du cœur de pierre au cœur de chair

Chaque vendredi, un mail vous sera envoyé : vous pourrez y télécharger le texte (sous 3 formats : pdf, word, pdf format mobile) ou écouter sa version audio en podcast. Le contenu de la méditation partira de l'évangile du dimanche pour nous mettre à l'école de saint Jean de la Croix. Un calendrier de Carême (citations et images) vous aidera également à nourrir chaque journée, du lundi au samedi.

Frère Jean Honoré Sialelli,
ocd (Fribourg)



Les traductions des textes de la retraite

Les textes de saint Jean de la Croix sont ceux des traductions de Mère Marie du Saint Sacrement et d'André Bord, avec des modifications de l'auteur, le frère Jean Honoré. Les œuvres de Jean de la Croix et le mode de référence (en gras, les œuvres majeures)

- A : Quatre avis à un religieux
- CE : Censure
- CO : Conseils de spiritualité
- **CSA** et **CSB** = Cantique spirituel A et B ; ex. CSB 30 3 = strophe 30, verset 3
- D : Degrés de perfection
- L : Lettres
- **MC** = Montée du Mont Carmel ; ex. MC 3 13 8 = livre 3, chapitre 13, § 8
- **NO** = Nuit obscure ; ex. NO 2 16 7 = livre 2, chapitre 16, § 7
- PA : Paroles de lumière et d'amour ; ex. PA 40 = n°40
- PO : Poésies
- PR : Précautions
- VFA et VFB = Vive flamme d'amour A et B ; ex. VFB 4 10 = strophe 4, verset 10



Mercredi 18 février : confier ce carême à Dieu

« Le Seigneur te gardera de tout mal, Il gardera ta vie. Le Seigneur te gardera au départ et au retour, maintenant, à jamais. » (Ps 120, 7-8)

« M'en allant moi, mon Dieu, partout avec Toi, partout il m'advientra comme je veux pour Toi. » (PA 52)

Au seuil de ce carême, me voilà plein de bonnes résolutions... Et si je remettais tout dans les mains de Dieu ? C'est Lui le premier qui me conduit sur ce chemin qui s'ouvre devant nous, que nous allons parcourir à deux.



« La Conversion de saint Paul sur le chemin de Damas » Caravage

Jeudi 19 février : porter la Croix avec le Christ

« Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix chaque jour et qu'il me suive. Car celui qui veut sauver sa vie la perdra ; mais celui qui perdra sa vie à cause de moi la gardera ». (Lc 9, 23-24)

« ... l'âme qui ne prétendra rien que de garder parfaitement la loi de Dieu et de porter la croix de Jésus-Christ, sera la vraie arche [d'alliance] et aura en soi la vraie manne qui est Dieu ... » (MC 1 5 8)

Quelle réalité de mon quotidien puis-je offrir au Seigneur ? Celle qui me semble être obstacle sur mon chemin, afin que j'y découvre la présence de Dieu à mes côtés.

Vendredi 20 février : un cœur renouvelé

« Créé en moi un cœur pur ô mon Dieu, renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit. » (Ps 50, 12)

« Que Dieu nous donne une intention droite en toutes choses et fasse que nous n'admettions pas sciemment de pécher : de cette manière quoique les attaques soient nombreuses et de bien des sortes, vous irez en sécurité ... ». (L. 29 du 22 août 1591)

Placer ma confiance en Dieu pour le combat spirituel et puiser dans l'exemple du Christ le désir de contenter le Père en toutes choses.



Samedi 21 février : la grandeur de l'humilité

« Ce ne sont pas les gens en bonne santé qui ont besoin du médecin, mais les malades. Je ne suis pas venu appeler les justes mais les pécheurs. » (Lc 5, 31-32)

« Pour s'éprendre de l'âme, Dieu ne regarde pas sa grandeur, mais la grandeur de son humilité. » (PA 102)

Quelle joie de se reconnaître faible et imparfait, ayant besoin du salut de Dieu. C'est cela qui lui ouvre la porte de mon cœur.