

NOS CŒURS ILLUMINÉS PAR LE CŒUR DU CHRIST

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 17, 1-9)

En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jacques et Jean son frère, et il les emmena à l'écart, sur une haute montagne. Il fut transfiguré devant eux ; son visage devint brillant comme le soleil, et ses vêtements, blancs comme la lumière. Voici que leur apparurent Moïse et Élie, qui s'entretenaient avec lui. Pierre alors prit la parole et dit à Jésus : « *Seigneur, il est bon que nous soyons ici ! Si tu le veux, je vais dresser ici trois tentes, une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie* » Il parlait encore, lorsqu'une nuée lumineuse les couvrit de son ombre, et voici que, de la nuée, une voix disait : « *Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le !* » Quand ils entendirent cela, les disciples tombèrent face contre terre et furent saisis d'une grande crainte. Jésus s'approcha, les toucha et leur dit : « *Relevez-vous et soyez sans crainte !* » Levant les yeux, ils ne virent plus personne, sinon lui, Jésus, seul. En descendant de la montagne, Jésus leur donna cet ordre : « *Ne parlez de cette vision à personne, avant que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts.* »

Du buisson ardent à la Croix glorifiée

Pour ce deuxième dimanche de carême, notre retraite nous propose une transfiguration, celle de Jésus et la nôtre. Jésus emmène avec Lui Pierre, Jacques et Jean sur une montagne, les trois mêmes qui seront avec Lui au mont de l'agonie. Nous sommes en plein mystère pascal de mort-résurrection. De plus voilà « *que leur apparurent Moïse et Élie, qui s'entretenaient avec Lui* » (v.3). « *Ils s'entretenaient de son départ* », précise l'Évangile de Luc. C'est-à-dire, en grec, de son « *exodos* », l'Exode au désert de la Croix. En effet, rappelons-nous que Moïse a fui Pharaon pour le désert, puis qu'il accomplit la même démarche pour tout le peuple hébreu. Rappelons-nous également qu'Élie a fui la reine Jézabel pour se réfugier au désert. L'Écriture Sainte nous montre que tous deux, Moïse et Élie, se sont trouvés, chacun à leur tour, devant un mystérieux buisson. Tout d'abord Moïse voit un buisson qui brûle sans être consumé ; bien plus tard, Élie, découragé, s'endort sous le même buisson, après avoir traversé le même désert que Moïse. Tous deux ont vécu un Exode.

Justement, dans notre Évangile, Pierre propose de dresser « *trois tentes* » (v.4) ; nous sommes donc durant la fête juive des « *tentes* » qui commémore la période où Israël vivait son Exode au désert en vivant sous des tentes.

Ainsi, dans notre Évangile, l'Exode de la Croix est celui de Jésus et celui des disciples qui devront le suivre. Cependant, de même que Moïse, Israël et Élie ont trouvé le salut au désert, de même la Croix conduira à la Résurrection. Jésus est donc aussi, dans sa Résurrection, le buisson ardent consumé par le feu de l'Esprit-Saint miséricordieux, sans être détruit, puisque son Père le ressuscitera. La Transfiguration, c'est la Croix qui devient ce buisson glorieux.

Saint Jean de la Croix nous invite à la même expérience de transfiguration. De manière très belle, son célèbre chant de la « *Vive flamme d'amour* » commence en effet ainsi : « *Ô flamme d'amour, vive flamme, / qui me blesses si tendrement / au plus profond centre de l'âme !! Tu n'es plus amère à présent* » (VFB str.1, v.1 à 4).



Et il commente ainsi : « *L'âme se sent tout enflammée dans la divine union, baignée de gloire et d'amour. **Remarquons-le, avant que cette divine flamme d'amour s'unisse à l'âme, cette flamme, qui n'est autre que l'Esprit-Saint Lui-même, frappe cette âme pour détruire et consumer ses imperfections et mauvaises habitudes*** » (VFB str.1, 1 et 18). Cela veut dire que le même Esprit-Saint qui a conduit Jésus jusqu'au désert de l'oblativité de la Croix-Résurrection nous conduit (comme Moïse et Élie) à la purification du désert, brûlant en nous tout ce qui résiste à cette oblativité. **Notre péché est détruit mais pas nous-mêmes (comme le buisson non détruit)**, et nous sommes transfigurés, comme le buisson enflammé, comme Jésus, comme Moïse et Élie.

Pour apprendre à accueillir ce don de la Transfiguration, revenons à notre Évangile. Matthieu nous montre les trois disciples qui « *tombèrent face contre terre* » (v.6). Luc précise qu'« *ils étaient accablés de sommeil* » (Lc 9,32), comme au mont de l'agonie : « *Puis Il revient vers ses disciples et les trouve endormis* » (Mt 26,40). Quant au prophète Élie, présent à la Transfiguration, le premier livre des Rois nous dit : « *Puis il s'étendit sous le buisson et s'endormit* » (1 R 19,5). Cet endormissement symbolise, bien évidemment, la mort. Alors, « *un ange toucha Élie et lui dit : "Lève-toi"* » (v.5), ce qui symbolise la résurrection. Nous avons le même mouvement pascal dans notre récit évangélique : « Jésus les toucha et leur dit : « **Relevez-vous !** » » (v.7).

Jean de la Croix reprend ce thème du « *touché* » et du « *réveil* ». « *Ô touche délicate* » (VFB str.2, 3), chante-t-il, en parlant de son contact intime avec le Christ-Époux. Il commente merveilleusement ainsi : « *Ô toi, touche délicate, Verbe, Fils de Dieu, qui par la délicatesse de ton être divin pénètres subtilement mon âme, et la touchant délicatement, l'absorbes toute en toi* » (VFB 2,17). Puis, plus loin apparaît le réveil : « *Et combien doux et combien tendre, Tu te réveilles en mon cœur !* » (VFB str.4, 1 et 2). Dans son commentaire, **Jean va montrer que l'âme-épouse, qui s'endort sous le buisson de la vive flamme (c'est-à-dire qui meurt à elle-même pour se laisser épouser par le Christ), est transfigurée, réveillée ou ressuscitée par Lui.**

Aussi, dès ici-bas, l'épouse expérimente : « *le réveil du Fils de Dieu. Ce réveil est un mouvement que fait le Verbe dans l'âme. Il est plein de grandeur, de majesté et de gloire. Il a une douceur si intime qu'il semble à l'âme que tous les baumes, toutes les essences aromatiques, en même temps que toutes les fleurs qui sont dans le monde, s'agitent et se remuent pour répandre leur suavité. Il lui semble que tous les royaumes et tous les empires du monde, que toutes les puissances et toutes les vertus des cieux se mettent en mouvement. Il y a plus. Il lui semble que tout ce qu'il y a dans le monde de créatures, tout ce qu'il y a de forces, de perfections, d'agréments et de charmes resplendit* » (VFB str.4, 4). **Cette expérience est celle de la transfiguration de la personne priante dans le Christ ressuscité.** Expérience pascal de mort-résurrection, qui transfigure également tout le cosmos, l'histoire, les saints et les anges, c'est-à-dire l'Église.

La nuit intérieure, berceau de la Résurrection

Mais arrêtons-nous sur ces « *endormissements* », car c'est tout le sens du carême. Ce thème est récurrent aussi bien dans l'Écriture que chez Jean de la Croix. Dans la Bible, Adam s'endort et Ève sort de son côté. Durant l'Exode, l'Égypte s'endort la nuit, et Israël « *sort* » (Exodos). Durant sa Passion, Jésus, le Nouvel Adam, le Nouvel Israël, s'endort dans la mort de la Croix, et de son côté sort l'Église, par le sang de l'Eucharistie et l'eau du baptême.

Rappelons-nous également que dans la mythologie grecque Hypnos (le sommeil) et Thanatos (la mort) sont des frères jumeaux. **Ces divers endormissements symbolisent donc la mort à l'activisme exagéré qui nous projette hors de notre intériorité, hors de notre cœur. S'endormir signifie donc revenir à l'intériorité de notre cœur.** C'est pour cela qu'Ève, Israël et l'Église sortent respectivement de l'« *intérieur* » d'Adam, d'Égypte, puis du Christ, ce dernier sortant à son tour du tombeau après le sommeil de la mort.

Jean de la Croix nous invite exactement à cela : **endormir notre activisme extériorisé pour retrouver la résurrection de notre intériorité.** Citons de nouveau la strophe déjà parcourue le mercredi des Cendres : « *Au milieu d'une nuit obscure, / je sortis sans être aperçue, / ma demeure étant endormie* » (PO, NO, str.1, v.4-5).

Cet endormissement, c'est l'intériorité priante, l'oraison. De fait, Ève, Israël et l'Église sont des figures féminines, et les femmes sont un mystère d'intériorité oblatrice. À l'inverse, les hommes sont portés vers l'extériorité captative. Nous portons en nous ces deux pôles : le pôle féminin dominant chez les femmes et le pôle masculin chez les hommes. Mais il s'agit de privilégier notre pôle féminin, de « lâcher » prise pour se laisser « *prendre* » par un autre.



Le monde qui nous entoure nous pousse à l'extériorité, à l'activisme et à l'efficacité, ce qui est un déséquilibre qui privilégie exagérément le pôle masculin. À l'inverse, la transfiguration de la « *vive flamme d'amour* » nous purifie pour nous inviter à l'intériorité, au repos de la contemplation et à la fécondité apostolique cachée, ce qui est propre au pôle féminin.

Dans cette intimité retrouvée grâce aux purifications de l'Esprit-Saint, nous ne perdrons nullement le monde (ni les hommes leur virilité) — car le buisson n'est pas détruit — ; en revanche, tout sera transfiguré, ressuscité. Cela signifie qu'en nous intériorisant, nous sortons de l'extériorité excessive pour entrer en nous-mêmes, dans notre cœur, et qu'une fois cette intériorité vécue, nous sortons de nouveau vers le monde, mais sous la mouvance de l'Esprit-Saint miséricordieux, la « *Vive flamme d'amour* ».

Poursuivons la lecture de notre Évangile : « *Son visage devint brillant comme le soleil, et ses vêtements blancs comme la lumière* » (v.2). Quand nous accueillons en nous le mystère de la Transfiguration, nous aussi, notre visage devient brillant comme le soleil. C'est-à-dire que nous perdons notre masque narcissique pour retrouver notre vrai visage d'enfant de Dieu. Comme l'a longuement médité le philosophe juif Levinas, le visage est la partie de nous-mêmes qui exprime notre vulnérabilité. Toujours découvert et exposé, à l'inverse des autres parties de notre corps, le visage est la révélation de notre « *je* » profond. « *Je est un autre* », dit Arthur Rimbaud. Ce visage, icône de notre vulnérabilité, nous le protégeons souvent de l'agressivité des autres. Et souvent aussi, bien malheureusement, nous y masquons notre propre agressivité. Rien de tel chez Jésus. S'exposant délibérément à sa Passion, sans répondre à l'agressivité par l'agressivité, **son visage rayonne le pardon et la miséricorde**. Son visage ne s'enténèbre pas, mais reste rayonnant de bonté et donc de beauté. Son « *vêtement* » de « *lumière* », c'est cette beauté oblatrice qui rayonne dans tout son être et dans toute l'Église, l'histoire (nos histoires personnelles), ainsi que dans toute la création, notre « *maison commune* » (pape François).

C'est dans la continuité du récit de la Transfiguration que Jean de la Croix décrit ainsi « *l'union transformante* » du mariage mystique auquel nous sommes conviés : « *Le Roi du ciel s'incline vers l'épouse, la touche, et alors le vêtement royal répand son parfum. Voici le rayonnement du visage du Verbe plein de grâce, qui enveloppe cette âme devenue comme reine. Transformée dans les attributs (les dispositions) du Roi du ciel, elle est réellement reine* » (VFB str.4, 13). Reine par la beauté de la bonté oblatrice retrouvée, non par l'agressivité captative et ses masques.

Marie et le Christ : fécondité et visage transfigurés

Poursuivons notre lecture. « *Il parlait encore, lorsqu'une nuée lumineuse les couvrit de son ombre, et voici que, de la nuée, une voix disait : "Celui-ci est mon Fils bien-aimé"* » (v.5). Cette nuée est celle qui, dans l'Ancien Testament, se manifeste à chaque consécration du Temple de Jérusalem, bâti ou rebâti ; celle qui, précédemment, telle une colonne de feu, avait conduit dans le désert le peuple hébreu consacré. C'est encore cette même nuée qui couvrit Marie et la consacra pour l'Incarnation.

Pour Jean de la Croix, cette nuée, c'est l'expérience de la foi. Il écrit : « *La foi nous est représentée par cette nuée qui sépara les enfants d'Israël des Égyptiens au moment où ils entraient dans la mer Rouge, et dont l'Écriture nous dit : "C'était une nuée lumineuse qui illumina la nuit"* » (MC 2,3-4). Voilà bien le mouvement de cette retraite. **Il s'agit de nous recueillir en Marie, dans la foi, l'espérance et la charité, pour être, comme elle, consacrés dans l'Esprit-Saint**, et ainsi recevoir en nous le Christ nous transfigurant. C'est alors Lui, Jésus, qui nous redonnera notre visage d'éternité, notre vrai visage d'enfant de Dieu. En Marie, par Jésus et dans l'Esprit, nous pourrions alors entendre cette parole du Père : « *Celui-ci est mon Fils bien-aimé... et toi aussi, tu es mon fils, ma fille, bien-aimé(e)* ».

Notre récit évangélique se conclut ainsi : « *Levant les yeux, ils ne virent plus personne, sinon Lui, Jésus, seul* » (v.8). Jésus est seul ; Lui seul peut sauver le monde en surpassant la destinée et la mission de Moïse et d'Élie. Ainsi, Lui seul accomplira pleinement le mystère du buisson ardent. En effet, brûlé sur la Croix, comme victime d'holocauste à l'Amour Miséricordieux, et restant fidèle jusqu'au bout à cet Amour en disant « *Père, pardonne-leur* », Jésus sera déjà mystérieusement transfiguré sur cette même Croix ardente. Seule Marie, au pied de la Croix, accueillera ce mystère par la nuée lumineuse des vertus théologiques. Elle s'offrira elle aussi, victime avec la Victime, à cet Amour Miséricordieux. Nous sommes là en pleine réalisation du pôle féminin : pour Marie bien sûr, mais aussi pour Jésus, puisque crucifié, et sans rien perdre de sa virilité, Il ne veut plus actualiser le pôle masculin d'extériorité captative.



Marie, Nouvelle Ève, nouvelle femme, pur accueil et pure fécondité, nous restitue le Nouvel Adam, Jésus, en son état oblatif. Et Jésus offert nous restitue la Nouvelle Ève. **Ainsi, Marie, en nous donnant le nouveau fruit de l'arbre de la Croix, nous enfante mystiquement pour que nous devenions frères et sœurs de son Fils**, partageant son oblativité : « *Femme, voici ton fils* ». Elle est l'épouse mystiquement fécondée par l'Époux crucifié par amour. L'amour qui transfigure la Croix sans la détruire. L'amour qui transfigure nos croix sans les détruire.

Cette lumière de la transfiguration qui illumine la Croix, Jean de la Croix l'a longuement contemplée. Dans la Montée du Mont-Carmel, en un texte d'une merveilleuse et splendide austérité, il nous fait partager sa contemplation. Il y montre le Christ accomplissant ce mystère de fécondité (pôle féminin) qui vient bousculer et purifier notre idolâtrie de l'efficacité (pôle masculin) : « *Le Christ est le chemin, écrit-il, ce chemin c'est la mort à notre nature (dans son pôle masculin) du point de vue sensitif et spirituel. Cela peut se faire à l'exemple du Christ (en Lui). Il est certain qu'il mourut sensitivement durant sa vie, et surtout dans sa mort, car comme Il le dit, durant sa vie Il n'eut pas où poser sa tête et durant sa mort encore moins. Sans aucune consolation ni soulagement, son Père le laissa en une intime aridité, ce qui le contraignit de s'écrier : "Mon Dieu, Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?" Ce délaissement fut le plus grand qu'il souffrit durant sa vie ; aussi fit-il, dans ce délaissement même, la plus grande de ses œuvres qui fut de réconcilier et d'unir, par grâce, l'humanité avec Dieu* » (MC 2,7,9-10-11).

Dans ce texte, **Jean nous enseigne que le Christ sauva le monde alors qu'Il était réduit à la plus grande inactivité extérieure**. C'est le mystère de la fécondité du pôle féminin. Nous sommes invités à relire toute notre vie dans cette lumière. **Tout ce qui nous arrive d'apparemment négatif est assumé dans la providence divine, dans le Christ**. Aussi, quand les événements nous empêchent d'agir, de nous extérioriser comme nous le voudrions, le Christ-Époux, ressuscité oblativement, nous communique sa propre attitude, son propre mystère. **Toute notre histoire personnelle n'est que l'histoire de notre propre participation au mystère pascal du Christ**.

Aussi, à la suite du texte que nous venons de citer, Jean conclut : « *Ceci (la Croix du Christ) s'est accompli afin que la personne vraiment spirituelle comprenne le mystère de la porte et du chemin pour s'unir à Dieu, qui est le Christ. Et pour que le spirituel sache que plus il s'anéantit pour Dieu (anéantissement du pôle masculin) plus il s'unit à Dieu et plus il travaille à la gloire de celui-ci (plus il aura la fécondité apostolique du pôle féminin)* » (MC 2,7,11).

Cette perspective, qui n'est autre que l'actualisation de notre baptême, bien loin de nous effrayer, doit plutôt nous réjouir, car il s'agit d'un mystère de Transfiguration. La plus belle fécondité du Christ, c'est Marie au pied de la Croix, Nouvelle Ève jaillissant, Immaculée, du côté (du cœur) du Nouvel Adam. Avec elle, nous aussi, unis au même mystère qu'elle, et avec toute l'Église, nous jaillissons du cœur de Jésus transfigurant nos propres cœurs. Il s'agit donc d'un mystère de vie, et de vie transfigurée, ressuscitée.

Frère Jean Honoré Sialelli,
ocd (Fribourg)



Prier chaque jour de la semaine - Semaine 2

Lundi 2 mars : vivre la réconciliation

« Au Seigneur notre Dieu, la miséricorde et le pardon, car (...) nous n'avons pas écouté la voix du Seigneur notre Dieu. » (Dn 9, 9-10)

« Tâchez toujours de vous confesser en pleine connaissance de votre misère et avec clarté et pureté. » (Degrés de perfection 13)

Et si je profitais de ce temps de carême pour vivre la grâce du sacrement de réconciliation de manière renouvelée, dans la joie d'un cœur qui se laisse purifier et éclairer par la miséricorde de Dieu ?



Mardi 3 mars : la douceur du Christ

« Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. » (Mt 11,29)

« Si Toi, en ton amour, ô bon Jésus, Tu n'adoucis point l'âme, elle persévérera toujours dans sa dureté naturelle. » (PA 30)

Que Ta douceur Seigneur Jésus vienne éclairer ma manière d'être en relation aujourd'hui et chaque jour...



Mercredi 4 mars : puiser force en Dieu

« Moi je suis sûr de Toi, Seigneur, je dis : « Tu es mon Dieu ! »
Mes jours sont dans Ta main : délivre-moi... » (Ps 30, 15-16)

« Quand tu portes un fardeau, tu es en compagnie de Dieu, qui est lui-même ta force, car Il est proche de ceux qui sont dans la tribulation. » (PA 4)

Ai-je le réflexe de puiser la force en Dieu dans les situations difficiles que je vis ?



« Saint Jean de la Croix »

Jeudi 5 mars : se laisser éclairer par la Parole de Dieu

« Ta Parole est la lumière de mes pas, la lampe de ma route (...) Aussi j'aime tes volontés plus que l'or le plus précieux. » (Ps 118, 105.127)

« A quoi te sert de donner à Dieu une chose, si Lui t'en demande une autre ?
Considère ce que Dieu veut et fais-le, par-là tu satisferas plus pleinement ton cœur qu'avec ce à quoi tu t'inclines » (PA 72)

Est-ce que je prends le temps de consulter Dieu et de laisser Sa Parole éclairer les décisions importantes que je dois prendre ?



Vendredi 6 mars : se livrer à l'Esprit Saint

« Voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. » (Ga 5,22-23)

« Plus une âme a de charité, plus l'Esprit Saint l'illumine et lui communique ses dons. » (MC 2.29.6)

Viens Esprit Saint, habiter mon cœur et y déployer tes dons pour me rendre pleinement fils/fille de Dieu à l'image du Christ.



Samedi 7 mars : le désir profond du cœur

« Qui est Dieu comme Toi ? » (Mi 7, 18)

« Lorsque l'humaine volonté / S'est vue touchée de Dieu Lui-même, / Rien ne peut plus la contenter / Qui soit moins que le Dieu qu'elle aime. / Mais cette beauté ravissante / Ne se perçoit que par la foi. / On la goûte en je ne sais quoi / Que le cœur brûle d'obtenir. » (Poésie 11)

Quel est le désir profond de mon cœur ? Quelle place y a-t-il pour Dieu ?

