



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 Jean (Jn 4, 5-15.19b-26.39a.40-42)

En ce temps-là, Jésus arriva à une ville de Samarie, appelée Sykar, près du terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph. Là se trouvait le puits de Jacob. Jésus, fatigué par la route, s'était donc assis près de la source. C'était la sixième heure, environ midi. Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau. Jésus lui dit : « *Donne-moi à boire.* » En effet, ses disciples étaient partis à la ville pour acheter des provisions. La Samaritaine lui dit : « *Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ?* » En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains. Jésus lui répondit : « *Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : 'Donne-moi à boire', c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive.* » Elle lui dit : « *Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond. D'où as-tu donc cette eau vive ? Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ?* » Jésus lui répondit : « *Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle.* » La femme lui dit : « *Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. Je vois que tu es un prophète !... Eh bien ! Nos pères ont adoré sur la montagne qui est là, et vous, les Juifs, vous dites que le lieu où il faut adorer est à Jérusalem.* » Jésus lui dit : « *Femme, crois-moi : l'heure vient où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem pour adorer le Père. Vous, vous adorez ce que vous ne connaissez pas ; nous, nous adorons ce que nous connaissons, car le salut vient des Juifs. Mais l'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité : tels sont les adorateurs que recherche le Père. Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer.* » La femme lui dit : « *Je sais qu'il vient, le Messie, celui qu'on appelle Christ. Quand il viendra, c'est lui qui nous fera connaître toutes choses.* » Jésus lui dit : « *Je le suis, moi qui te parle.* » Beaucoup de Samaritains de cette ville crurent en Jésus. Lorsqu'ils arrivèrent auprès de lui, ils l'invitèrent à demeurer chez eux. Il y demeura deux jours. Ils furent encore beaucoup plus nombreux à croire à cause de sa parole à lui, et ils disaient à la femme : « *Ce n'est plus à cause de ce que tu nous as dit que nous croyons : nous-mêmes, nous l'avons entendu, et nous savons que c'est vraiment lui le Sauveur du monde.* »

Jésus au puits : du prendre au recevoir

Aujourd'hui nous voyons Jésus arriver dans une ville de Samarie. Passer par la Samarie, les Juifs ne le faisaient jamais. Les Samaritains étaient considérés comme des hérétiques et des schismatiques, puisque, mêlés à des peuples non israéliens, ils avaient construit leur propre temple, rival de celui de Jérusalem. On ne les fréquentait pas, on ne leur parlait pas. De plus, un homme, dans la culture de ces temps et de ces lieux, ne devait jamais s'adresser à une femme seule. Jésus transgresse tous ces codes, mieux, choisissant de passer par cette route de Samarie pour aller en Galilée (la plus longue, la moins fréquentée et la moins fréquentable...). **Il vient nous provoquer dans tous nos codes de bonne conduite.** Ces codes moralisateurs qui font que cette Samaritaine vient puiser son eau à « *midi* » (v.6), quand il n'y a personne pour la remarquer (car dans ces pays chauds on vient puiser normalement à l'aube), quand surtout il n'y a personne pour l'accuser, elle l'adultère.



Jésus veut aussi nous faire sortir de nos culpabilités mortifères. Dans sa célèbre Prière de l'âme enflammée, Jean de la Croix écrit ceci : « *Seigneur Dieu, mon Bien-Aimé ! Si tu te souviens encore de mes péchés pour ne pas faire ce que je te demande, fais en eux, mon Dieu, ta volonté, qui est ce que je veux par-dessus tout ; exerce ta bonté et ta miséricorde, et tu seras connu en eux.* » (PA 26). « *Tu seras connu en eux* », dans mes péchés... **Oui, comme pour la Samaritaine, Jésus se rend présent là où on ne l'attend pas, là où personne ne nous rejoint vraiment, sinon Lui, Jésus.**

Cette femme donc sort pour « *puiser de l'eau* » (v.7). C'est une femme de désir, elle a soif, soif d'amour véritable. Elle ressemble étonnamment à Ève, cette « *femme* ». En effet, elle vient « *puiser* », elle vient « *prendre* », comme Ève a pris le « *fruit* » (Gn 3,6). Mais Jésus va la faire passer du « *prendre* » au « *recevoir* », du pôle masculin au pôle féminin, de « *l'actif* » au « *passif* », selon les termes sanjuanistes. Car la foi est la vertu théologale qui accueille la révélation, l'auto-communication de Dieu. Notre docteur mystique écrit : « ***La foi est une source, parce qu'elle verse à flots dans l'âme tous les biens de l'ordre spirituel. Le Christ notre Seigneur a Lui-même appelé la foi une source lorsque, parlant à la Samaritaine, Il Lui dit que ceux qui croiraient en Lui auraient en eux-mêmes une source d'eau jaillissant en vie éternelle.*** » (Jn 4,14) (CSB, str. 12,3).

Plus besoin d'activisme moralisateur : il s'agit d'accueillir la « *source* », qui est Jésus présent dans l'acte de foi. Présent dans notre cœur pécheur, pour le laver, le purifier. « *La femme laissa là sa cruche* » (v.28), souligne saint Jean. Elle n'a plus besoin de « *prendre* », car elle est prise par un autre : l'Époux divin, le Christ. Le Cantique des Cantiques chante cette rencontre : « *Raconte-moi, Bien-Aimé de mon âme, où tu mènes boire tes brebis, où tu les fais reposer aux heures de midi.* » (Ct 1,3) La Samaritaine est devenue épouse à midi, là où le Bon Pasteur, « *fatigué par la route* » (v.6), se repose « *près de la source* » (idem), qui est le cœur de la Samaritaine et également notre propre cœur, là où le Bon Pasteur nous désaltère. Alors Jésus peut enfin puiser dans le « *puits* » (idem). Il n'a « *rien pour puiser et le puits est profond* » (v.11), mais Il descend Lui-même dans ce puits de notre cœur profond. Il y descend par sa Passion et par sa Résurrection, c'est pour cela qu'Il est « *fatigué* ». Nous voilà, comme la Samaritaine, fécondés par l'Époux. Elle a eu six maris, cette femme : elle représente donc la création en ses six premiers jours. Mais désormais voici le septième Époux, le septième jour, celui du Sabbat, **du repos de Dieu dans notre cœur, et du repos de notre cœur dans celui de Dieu.** Voilà la Samaritaine fécondée : elle élargit le troupeau de son Bien-Aimé et Lui donne une moisson abondante : « *Venez voir, ne serait-il pas le Christ ?... Dès maintenant, le moissonneur reçoit son salaire : il récolte du fruit pour la vie éternelle.* » (v.35-38)

En lâchant prise sur « *les maris* », elle se déprend de l'attitude captative d'Ève et redevient Marie, accueillant ainsi l'Époux de l'Église. La Samaritaine, en mal du véritable amour, a désormais rencontré le Dieu d'amour qui seul peut combler son désir. Alors, à son tour, elle répand cet amour autour d'elle. « ***Là où il n'y a pas d'amour, mettez de l'amour et vous récolterez de l'amour*** » (Lettre 47), écrira Jean de la Croix. Cette source qui jaillit en vie éternelle, Jean la chante admirablement dans la strophe douze de son Cantique spirituel, qui, comme nous l'avons vu, parle de la foi : « *Ô toi, source cristalline, soudain sur tes surfaces argentées, que ne fais-tu donc apparaître les yeux ardemment désirés que je porte en mon cœur déjà tout ébauchés.* » (CSB, str. 12) Dans son commentaire, il souligne d'abord l'assonance entre « *Christ* » et « *cristal* » : la limpidité cristalline de la foi verse la pureté du Christ en nos cœurs. Ensuite, parlant des « *surfaces argentées* », il enseigne que notre acte de foi dépend toujours du mystère de l'Incarnation. En effet, ces surfaces sont les apparences sensibles : l'Humanité du Christ, ses paroles et ses mystères, continués et communiqués par l'Église.

Mais par-delà la surface se trouve la profondeur de la source qui peut nous désaltérer. Pour pénétrer dans cet au-delà, c'est-à-dire dans la Personne même du Christ, en sa divinité — qui, elle, n'est pas sensiblement évidente — il y faut la foi. **En effet, c'est seulement la foi qui peut nous donner une communion profonde avec le Dieu fait homme. « Femme, crois-moi », dit Jésus à la Samaritaine, et en acquiesçant, celle-ci « boit » et communique mystérieusement à la divinité du Messie : « Je sais qu'il vient, le Messie, celui qu'on appelle Christ » (v.25).**

Ainsi, c'est par la foi que Jésus a eu accès au « *puits profond* » (v.11) de cette femme, c'est-à-dire à son cœur — nous en reparlerons un peu plus loin. Dès lors, comme nous venons de le dire, Jésus, qui « *n'a rien pour puiser* » (v. idem), descend Lui-même dans ce cœur profond de la Samaritaine pour y puiser l'amour oblatif. Comme nous l'avons déjà dit aussi, cette femme ayant déjà eu « *cinq maris* » (v.18) et celui qu'elle a « *maintenant* » (idem), le sixième, n'étant pas le sien, Jésus, mystiquement, se retrouve être le septième, l'épousant par la foi et l'amour confiant. Nous sommes appelés à faire la même expérience.



La source intérieure et les reflets de la foi

Pour Jean l'évangéliste, nous sommes donc en présence d'un vrai retour d'Ève au Paradis terrestre où coule un « *fleuve de vie* ». C'est à la même expérience d'intériorité et de repos spirituel désaltérant que nous convie Jean de la Croix. « *Ô âme* — s'exclame-t-il — *toi qui désires si ardemment ton Bien-Aimé afin de t'unir à Lui, voici qu'on te le dit : tu es toi-même la demeure où Il habite.* » (CSB, str. 1,7) On pourrait paraphraser : « *tu es le puits où Il descend.* »

Dans son commentaire de la *Vive Flamme d'amour*, Jean ne peut contenir son émerveillement devant une personne qui, comme la Samaritaine, boit au cœur du Bien-Aimé : « *Qui pourra exprimer ce que tu sens, ô bienheureuse âme ! Tu es tellement plongée et absorbée que tu es devenue la source d'eaux vives qui est Dieu. Ô chose admirable ! Cette âme regorge d'eaux divines ; en elle elles débordent comme une source abondante qui étanche la soif de l'esprit.* » (VFB 3,7-8) Pour que nous puissions accueillir en nous cette source, nous l'avons déjà dit, **notre docteur mystique nous enseigne qu'il faut en observer les « reflets (ou surfaces) argentés »**. Thème symbolique qu'il développe à la strophe douze du *Cantique spirituel*. Ces reflets argentés sont « *les propositions et les articles de la foi* » (CSB, str. 12,4), c'est-à-dire tout ce que nous communique la Sainte Église : l'Écriture et la Tradition, ainsi que les sacrements et les autres médiations de la grâce divine.

Mais ces communications que nous propose l'Église s'adressent d'abord à nos sens. Nous voyons et écoutons l'enseignement de l'Église, nous goûtons et sentons les sacrements, etc. Cependant, seul celui ou celle qui a la foi dépasse les surfaces sensibles, qui sont les reflets argentés, pour se plonger directement dans ce qu'elles signifient et donnent. Cela, comme la Samaritaine qui, dans la simple présence d'un homme (le reflet), découvre le Dieu qui vient (la source).

« *Je sais — dit-elle — qu'il vient, le Christ... Venez voir un homme... ne serait-il pas le Christ ?* » (v.25-30) Et Jean de la Croix ajoute : « *On compare à l'argent les articles de la foi et à l'or les vérités substantielles qu'ils contiennent. En effet, la vérité substantielle que nous croyons maintenant, recouverte des reflets argentés de la foi, nous sera montrée à découvert dans l'autre vie, et nous en jouirons pleinement comme d'un or pur, désormais dégagée de la surface argentée de la foi.* » (CSB, str. 12,4) Cet « or », nous en jouissons dès maintenant par notre vie de prière et d'oraison. Car « *celui qui donne un vase d'or recouvert d'argent donne bien en réalité un vase d'or* » (idem).

La création transfigurée et la source eucharistique

Un des reflets argentés chers à Jean de la Croix est la création, notre maison commune (Pape François). Dans son *Cantique spirituel*, Jean met en scène une épouse (la personne priante) qui recherche son Bien-Aimé (le Christ). **Elle le cherche d'abord dans la création**. L'épouse, écrit Jean, s'émerveille des « *innombrables variétés d'animaux et de plantes qui sont sur terre, et dans l'eau l'innombrable variété de poissons, et dans l'air la grande diversité d'oiseaux. Ces variétés et grandeurs, seule la main du Dieu Aimé put les faire et les créer, et ainsi l'âme se porte beaucoup à l'amour du Dieu Aimé par la contemplation des créatures, en voyant qu'elles furent faites par sa propre main.* » (CSB, str. 5, v.2-4)

De plus, enseigne-t-il encore, par l'Incarnation rédemptrice, Dieu, en se faisant homme, s'est uni de manière nouvelle à la matière — matière que l'humanité partage avec tout le monde minéral, végétal et animal. Aussi, nous dit notre auteur : « *En cette élévation de l'Incarnation rédemptrice de son Fils et de la gloire de sa Résurrection selon la chair, le Père non seulement embellit les créatures, mais nous pouvons affirmer qu'Il les laissa entièrement revêtues de beauté et de dignité.* » (CSB 5, v.4) **Jean de la Croix nous invite donc, à travers cette contemplation de la dignité christique de la création, à dépasser nos ambitions purement technicistes, ainsi que notre consumérisme**. De plus, notre saint insiste sur le fait que « *les créatures sont comme une trace du pas de Dieu, car Il les fit comme en passant. Mais Il s'est arrêté davantage dans l'Incarnation du Verbe et les mystères de la foi chrétienne* » (CSB 5, v.3). Cette attention accrue que requiert la Rédemption, c'est justement ce qui pousse Jésus, « *fatigué par la route* », à s'asseoir pour se reposer « *près de la source* » (v.6). « *Donne-moi à boire* » (v.7), demande-t-Il à la Samaritaine et à nous-mêmes ; « *J'ai soif* », cria-t-Il sur la Croix.



C'est cette demande que nous adresse Jésus en permanence. Il se repose au bord de notre cœur ; Il veut y descendre pour y puiser notre amour. Par la beauté de la création, les reflets des eaux vives, Il nous désaltère Lui-même. Et si, par la foi, nous acceptons de nous plonger dans sa Personne divine, nous voilà épousés. Nous voilà aussi sauvés, retrouvant, dans notre maison commune, notre dignité d'enfants de Dieu. Cette eau vive nous purifie, et comme Jésus rencontre la Samaritaine en plein « *midi* », cette purification est également une lumière qui nous éclaire sur nous-mêmes et nos infidélités. « *Venez voir un homme qui m'a dit tout ce que j'ai fait* » (v.29), s'écrit la Samaritaine.

Mais le Fils de Dieu n'a pas commencé par lui révéler son péché. **Il a commencé par lui révéler leur soif réciproque d'amour. Seul l'Amour miséricordieux peut mettre en pleine lumière de midi notre péché sans nous écraser sous le poids de la culpabilité.** Seul cet Amour peut désobstruer notre propre puits, notre propre source.

Nous n'avons plus besoin de venir puiser quand il n'y a personne, pour fuir les regards culpabilisants. **C'est le regard de Jésus qui nous montre que, au plus profond de nos péchés, il y a encore une source pure : seul Jésus sait y puiser.** Sur la Croix, son cœur transpercé, tel un puits, a laissé jaillir ces sources d'eaux vives qui peuvent rouvrir notre cœur. Seul le cœur miséricordieux de Jésus a ouvert le cœur fermé de la Samaritaine. Aussi la voilà de nouveau en communion avec les autres, devenant témoin de cet Amour. C'est ce que souligne Jean l'évangéliste : « *Beaucoup de Samaritains de cette ville crurent en Jésus, à cause de la parole de la femme* » (v.39).

Cette source est au cœur de la contemplation de Jean de la Croix. Il la chante dans son célèbre chant *Je sais une source*. Il y dit entre autres : « *Je sais une source qui coule et court malgré la nuit. Le courant qui naît de cette source, je le sais aussi ample et tout puissant, malgré la nuit. Le courant qui de ces deux procède, je sais qu'aucun d'eux ne le précède, malgré la nuit. Cette éternelle source est cachée en ce pain vivant pour nous donner la vie, malgré la nuit.* » (PO 8, v.1.7.8.9)

La Source qui est le Père coule dans la nuit, c'est-à-dire dans l'obscurité de la foi — obscurité qui naît de la lumière aveuglante du plein « *midi* ». De cette Source naît un courant qui est le Fils ; de ces deux procède un troisième, qui est le Saint-Esprit. Ces trois courants se déversent en nous par le pain vivant de l'Eucharistie.

Comme la Samaritaine, il nous faut accueillir et adorer cette source qui se déverse en nous par le pain vivant qui est Jésus Lui-même. Comme la Samaritaine, il nous faut « *oublier notre cruche* » (v.28), c'est-à-dire notre attitude captative, ainsi que notre moralisme étroit et notre esprit de chapelle. Tels sont les adorateurs que recherche le Père, car : « *Femme, crois-moi : l'heure vient où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem pour adorer le Père. Mais l'heure vient — et c'est maintenant — où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité.* » (v.21-23)

Telle est la grâce que nous pouvons recevoir avec cette « *Femme* » : Ève, qui, en ne puisant plus, a été purifiée de son attitude captative, puisée elle-même par le Christ et purifiée par Lui. Aussi reçoit-elle l'attitude mariale de l'oblativité sponsale. Toute l'Église, et donc chacun d'entre nous, redevient Marie.

Frère Jean Honoré Sialelli,
ocd (Fribourg)



Prier chaque jour de la semaine - Semaine 3

Lundi 9 mars : Soif de Dieu

« Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi et qu'il boive, celui qui croit en moi ! » (Jn 7,37-38)

« O Très doux Amour de Dieu inconnu !

Celui qui a trouvé la source de tes eaux a trouvé le repos ! » (PA 16)

Prendre le temps de m'abreuver à la Source divine :
dans l'oraison, la Parole de Dieu, l'Eucharistie, la Réconciliation...

« Jésus et la Samaritaine »
Juan de Flandes



Mardi 10 mars : Que cherchez-vous ?

« Voyant qu'ils le suivaient, Jésus leur dit : 'Que cherchez-vous ?' » (Jn 1,38)

« O Seigneur mon Dieu... Tu te montres le premier
à ceux qui te cherchent et tu viens à leur rencontre ! » (PA 2)

Prendre conscience du désir de Dieu qui m'habite au plus profond
du cœur, me laisser attirer par la présence du Christ.



Mercredi 11 mars : Qu'attends-tu ?

« Zachée, descends-vite, car il me faut aujourd'hui demeurer chez toi. »
(Lc 19,5)

« Et toi, qu'attends-tu puisque dès maintenant tu peux aimer Dieu dans ton
cœur ? » (PA 26)

Le désir de Dieu est premier, il a toujours l'initiative de la rencontre :
aujourd'hui, comment accueillir sa grâce et lui répondre ?



Jeudi 12 mars : Plus Dieu veut donner...

« O femme, ta foi est grande ! Que tout se passe pour toi selon ton désir ! »
(Mt 15,28)

« Plus Dieu veut donner, plus Il fait désirer, jusqu'à faire en nous le vide
complet, pour nous remplir de ses biens. » (Lettre 31)

Est-ce que j'ose remettre entre les mains du Père mon désir le plus profond ?



Vendredi 13 mars : Là où il n'y a pas d'amour...

« Priez pour ceux qui vous persécutent, afin d'être vraiment les fils de votre
Père. » (Mt 5,44-45)

« Là où il n'y a pas d'amour, mettez de l'amour et vous recueillerez de
l'amour » (Lettre 47)

L'amour est contagieux...

Seigneur, donne-moi de participer à cette contagion !



Samedi 14 mars : Sans fatigue !

« Ceux qui espèrent dans le Seigneur renouvellent leur force...
ils marchent sans se fatiguer, ils courent sans s'épuiser. » (Is 40,31)

« L'âme embrasée d'amour ne fatigue pas ni ne se fatigue. » (PA 95)

Mon rythme quotidien permet-il un renouvellement
de mes forces physiques et spirituelles ?

