

## Itinéraire spirituel pour le temps du Carême

### Introduction

Le Carême est un temps favorable pour s'entraîner à se réjouir de la joie pascale : là se trouve le sens profond de la conversion que nous avons à vivre.

"Une période favorable pour expérimenter la grâce qui sauve", nous dit Benoît XVI.

Dans le cadre de l'*Année du baptême*, un cheminement nous est proposé pour faire plus particulièrement mémoire de notre baptême :

- le mercredi des Cendres, qui ouvre le temps du Carême
- les trois dimanches de scrutin qui accompagnent le cheminement des catéchumènes et associent tous les baptisés à cette démarche (se laisser regarder par le Seigneur pour qu'il purifie notre cœur)

Ce parcours peut être vécu seul ou en équipe (groupe de prière, petite fraternité, équipe d'accompagnateurs, etc...) et nous propose des ressources dans lesquelles puiser pour vivre au mieux ce temps de préparation à la célébration de la résurrection du Christ.

### Mercredi des Cendres – 26 février 2020

---

#### Pour se nourrir de la Parole

"Nous vous invitons encore à ne pas laisser sans effet la grâce reçue de Dieu" (2 Co 6,1).

"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" (Mt 6,6).

#### Pour chanter : Ouvre un chemin pour nos pas (GA 50-92)

*Ouvre un chemin pour nos pas dans le désert,  
et nous irons vers toi, ô Dieu qui nous devance,  
Ouvre nos cœurs à l'accueil de ta parole,  
et nous serons guéris, par Jésus ton Fils*

#### Pour méditer

Habituellement, le feu une fois consumé nous conduit aux cendres. La liturgie nous fait vivre l'inverse : le Carême commence par les cendres pour nous conduire au feu nouveau qui renouvelle en nous la foi au Christ ressuscité.

Par la prière, le jeûne et le partage, je laisse le Christ me visiter, ouvrir un chemin dans mes égoïsmes, mes attachements excessifs...

#### Pour prier

Dans un temps de prière personnelle et silencieuse, je me mets en présence de mon Père, je "descends" dans cette pièce retirée (mon âme, mon cœur) où le

Seigneur m'attend pour me combler de paix et de joie, pour me donner sa vie divine, sa grâce. Il attend seulement que je lui ouvre la porte.

Puis, je fais mienne cette prière de l'Eglise : "Seigneur, tu aimes tout ce qui existe, et tu n'as de répulsion pour aucune de tes œuvres ; tu fermes les yeux sur les péchés des hommes : tu les invites à la pénitence, et tu leur pardones, car tu es le Seigneur notre Dieu." (Prière d'ouverture de la messe).

### **Pour vivre une démarche**

J'écris ce qui m'empêche de m'ouvrir à la grâce, mes résistances (soucis, peurs, attachements...). Dans la foi, je l'offre au Seigneur et je crois qu'Il fera un pas vers moi, pour me libérer.

## **3ème dimanche de Carême – 15 mars 2020 - La Samaritaine (Jean 4, 5-42)**

### **Pour se nourrir de la Parole**

"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" (Jn 4,14)

### **Pour méditer**

Que sont devenues les eaux de mon baptême ? Les soucis, les déceptions, les blessures de la vie ont peut-être asséché mon cœur ? Aujourd'hui, je désire retrouver cette source d'eau vive capable de raviver ma foi en Dieu mon Sauveur.

### **Pour prier**

Seigneur, fais renaître en moi la grâce de mon baptême. Que ton eau vive irrigue mes actes, mes pensées et mes paroles et m'ouvre à la joie de découvrir cette même eau vive dans le cœur de mon prochain.

Je fais mienne cette prière de l'Eglise : "Tu es la source de toute bonté, Seigneur, et toute miséricorde vient de toi ; tu nous as dit comment guérir du péché par le jeûne, la prière et le partage ; écoute l'aveu de notre faiblesse : nous avons conscience de nos fautes, patiemment, relève-nous avec amour. Par Jésus-Christ." (prière d'ouverture de la messe)

### **Pour chanter : Réveille les sources de l'eau vive (G 548)**

*Réveille les sources de l'eau vive  
Qui dorment dans nos cœurs,  
Toi, Jésus qui nous délivres,  
Toi, le don de Dieu !*

### **Pour vivre une démarche**

Vivre le sacrement de réconciliation : pour désensabler la source !

### **Pour se nourrir de la Parole**

"L'homme qu'on appelle Jésus a fait de la boue, il me l'a appliquée sur les yeux et il m'a dit : « Va à Siloé et lave-toi. » J'y suis donc allé et je me suis lavé ; alors j'ai vu". (Jn 9,11).

### **Pour méditer**

"Dans un geste de création, [Jésus] fait comme aux premières heures du monde : il pétrit de la boue. Il la pétrit avec sa salive, comme si c'était de sa parole qu'il allait oindre les yeux éteints de l'aveugle. Parce qu'il s'agit d'une onction. [...] Voilà donc notre aveugle oint, *chrismé* de boue par Jésus (\*), fait Christ par le Christ.

Il reçoit de la nuit sur sa nuit et voilà qu'il fait jour. Une onction, de l'eau, comme un baptême. Nous aussi, par le baptême et par l'onction, nous pouvons connaître que nous sommes faits Christ." *Sr Anne Lécu*.

(\* ) *Le mot Christ, par sa racine grecque, est de la même famille que "oindre".*

### **Pour prier**

Viens, Seigneur, poser ta main sur mes yeux trop souvent attirés par ce qui m'éloigne de toi.

Donne-moi ton regard pour te reconnaître dans ceux qui m'entourent, comme dans toute personne que tu mets sur mon chemin. Particulièrement ceux qui ne pensent pas ou ne vivent pas comme moi : eux aussi, tu les visites, tu frappes à la porte de leur cœur.

#### Avec les catéchumènes qui seront baptisés à Pâques :

"Donne à ton Eglise, Seigneur, la joie de transmettre ta vie à ceux qui se préparent au baptême : par leur naissance, ils sont des êtres de chair, qu'ils deviennent des fils de Dieu en renaissant de l'Esprit. Par Jésus Christ. (Prière d'ouverture pour les catéchumènes)

### **Pour chanter : Vivons en enfants de lumière (G 14-57-1)**

*Vivons en enfants de lumière  
sur nos chemins où l'Esprit nous conduit :  
Que vive en nous le nom du Père !*

### **Pour vivre une démarche**

Comme l'aveugle-né, je veux me laisser guérir par Jésus. Je peux faire un acte de foi qui montre que j'accueille son salut dans ma vie : par exemple

- je peux me signer avec de l'eau bénite, en faisant mémoire de mon baptême
- je peux aussi, avec cette eau, faire une croix sur mes yeux en demandant à Jésus de les ouvrir à sa Lumière qui illuminera mes ténèbres
- je peux m'incliner profondément en signe de reconnaissance, d'amour pour mon Seigneur et mon Dieu.

## 5ème dimanche de Carême – 29 mars 2020 – La résurrection de Lazare (Jean 11, 1-45)

---

### Pour se nourrir de la Parole

"Vous saurez que Je suis le Seigneur, quand j'ouvrirai vos tombeaux et vous en ferai remonter, ô mon peuple ! Je mettrai en vous mon esprit, et vous vivrez" (Ez 37, 13).

"Jésus dit à Marthe : "Moi, je suis la résurrection et la vie. Celui qui croit en moi, même s'il meurt, vivra ; quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais" (Jn 11).

### Pour méditer

Je lis l'évangile de la résurrection de Lazare. En suivant Jésus, dans ses déplacements, ses émotions, ses paroles, la prière qu'il adresse au Père, que se passe-t-il en moi ? Face à l'impossible, qui est Jésus pour moi ? Je fais mémoire des moments d'épreuve dans ma vie où j'ai senti Dieu à l'œuvre pour me relever et me faire vivre de sa vie.

"Lui qui était venu pour Lazare, pourquoi se préoccupe-t-il à ce point de Marthe ? Pourquoi ? Pour que celle-ci ressuscite dans la foi, avant que son frère ressuscite dans la chair". (St Pierre Chrysologue)

### Pour prier

Je peux demander au Seigneur qu'Il fasse grandir en moi la foi en la résurrection, comme l'Église l'a proclamée au premier jour de mon baptême.

J'intercède pour les personnes qui souffrent et ceux qui les accompagnent. Quand tout semble perdu, qu'ils se tournent vers Toi pour recevoir courage et force dans l'épreuve.

Avec les catéchumènes qui seront baptisés à Pâques :

"Donne, Seigneur, à ceux que tu as appelés au baptême la connaissance des mystères du salut, pour qu'ils puissent renâître de l'eau et de l'Esprit et fassent partie de ton Eglise. Par Jésus Christ." (Prière d'ouverture des catéchumènes)

### Pour chanter : Lumière des hommes (GX 128-2bis)

*Lumière des hommes !  
Nous marchons vers toi.  
Fils de Dieu !  
Tu nous sauveras.*

### Pour vivre une démarche

Je visite une personne malade, isolée, en difficulté...

Je me prépare à la joie de Pâques pour accueillir le Ressuscité dans ma vie. Pour cela, je vais à l'essentiel : je trie, je donne, je pardonne...

Je me mets ponctuellement au service de l'équipe de funérailles de ma paroisse.