

*Emiliano*  
**ANTENUCCI**

**LE  
CHEMIN  
DU  
SILENCE**

*Manuel  
pour ceux  
qui cherchent  
le bonheur*



# LE CHEMIN DU SILENCE

## **MANUEL POUR CEUX QUI CHERCHENT LE BONHEUR**

*Que de bruit dans le monde! Apprenons à rester en silence  
devant nous-même et devant Dieu.*

Pape François

Le silence se pratique comme un art.

Telle est la proposition originale à laquelle nous convie l'auteur dans ce parcours en trois temps, par de courtes méditations, des conseils pratiques illustrés par des textes de spiritualité et accompagnés par la contemplation d'œuvres d'art.

Le lecteur apprend d'abord à décrypter d'étape en étape les différentes tonalités de silence. Puis par "La danse du Silence", l'âme entre dans un mouvement de guérison et de libération intérieures à la rencontre de Dieu. Dans "La musique du Silence", guidée par le Christ et Marie, elle peut ainsi établir un véritable mode de vie spirituelle.

À travers ce manuel, c'est toute notre personne qui s'engage à la suite de Marie, pour vivre pleinement la fécondité du silence intérieur.

*Emiliano Antenucci est prêtre de l'ordre des frères mineurs Capucins en Italie. Il a fondé l'Œuvre de Marie du Silence à travers le cours "Silence, le Silence parle". Passionné de spiritualité mystique, il prêche des retraites sur le silence et anime des écoles d'oraison, particulièrement auprès des jeunes.*

*collection Vie intérieure*



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

personnages, à la fois grands, minces et puissants. Les piliers du cloître apparaissent si petits en comparaison avec eux, qu'ils semblent disparaître devant la sérénité majestueuse de cette conversation. Nous aussi, nous sommes appelés à un silence plein d'enchantement et de communion, à un silence profondément habité par la vraie Parole : « *Et Verbum caro factum est*, Et le Verbe s'est fait chair » (Jn 1,14).

Marie est simple : simple dans ses vêtements, simple dans la posture ; le tabouret en bois sur lequel elle est assise est simple. L'image de cette simplicité recouvre radicalement les nombreuses complications de notre vie ; nous essayons presque instinctivement d'imiter la position de sa tête, car nous aussi voudrions faire jusqu'au bout l'expérience cette attitude solide devant le vrai, donc envers l'humble.

L'Ange, au contraire, est solennel et vient du ciel ; la lumière du haut des cieux est imprimée sur ses ailes. Il nous demande d'élever notre pensée, de lever les yeux, de tenir le cœur en haut, comme le demande la liturgie à chaque célébration.

L'humilité, pour Dieu, n'est pas victimisation, méfiance, humiliation : elle est plutôt abandon et vérité mais aussi, tout ensemble, fierté et conscience d'être aimés.

Derrière l'ange, nous voyons un jardin entouré d'une clôture. Il semble inaccessible, mais nous voyons aussitôt, derrière la Vierge, une petite fenêtre avec des balustrades qui donne sur le même jardin. C'est l'*hortus conclusus*, le jardin d'Éden qui a été fermé à cause de la désobéissance des premiers parents mais maintenant rouvert grâce à l'obéissance de la Vierge. Nous pouvons désormais y entrer nous aussi. Laissons-nous bercer par la verdure de ce jardin, par la fraîcheur de cette virginité redécouverte. Là, grâce à Marie, nous apprendrons à dire notre *Fiat*, notre petit *Amen*, solennel et silencieux comme le cloître

où se trouve la Vierge : « Marie, Femme de beauté intérieure, donne-nous la joie de contempler le visage de la beauté de ton Fils ».

## Le silence de l'imagination

Nous, qui vivons à l'ère numérique, sommes constamment bombardés de messages, d'images, de publicités et de choses mondaines. Quelle est leur influence sur notre âme et sur la formation de notre conscience chrétienne ?

Chaque jour, nous sommes exposés à une foule d'émotions qui créent des images positives et négatives (vues à la télévision, dans les journaux, sur Internet, sur des panneaux publicitaires) et des images qui apparaissent dans notre esprit, comme la mer laisse ses déchets remonter à la surface.

Nous sommes appelés à purifier notre esprit et notre cœur à l'aide de prières incessantes. À ces images s'ajoute la fantaisie que Thérèse d'Avila appelait « la folle de la maison ».

La mystique du Carmel nous apprend à abaisser les « pouvoirs de l'âme » (vouloir, pouvoir, avoir, être) afin d'arriver au centre de notre château intérieur, là où l'Éternel Époux nous attend dans la chambre nuptiale.

La sainte jalousie de l'Époux divin nous fait aimer dans ce nous avons d'unique, incopiable et de beau, car nous sommes des images de la beauté éternelle. La sainte séduction de Dieu détruit toutes les idoles et fait de nous les fils bien-aimés du Père céleste, les frères de notre Seigneur Jésus-Christ et les époux du Saint-Esprit. Nous ne sommes jamais seuls, parce que nous sommes « concitoyens des saints et de la maison de Dieu » (Ep 2,19). Comment détruire les « images-idoles » qui habitent notre esprit ? Nous devons pratiquer une sorte d'écologie de l'esprit et du cœur. Comment ?

Par le contact avec la Création :

– faire des promenades dans les espaces verts de l'espérance pour dissiper la grisaille de la tristesse et la noirceur du désespoir ; comme disait saint Bernard : « Tu trouveras plus dans les forêts que dans les livres. Les arbres et les rochers t'apprendront des choses qu'aucun maître ne te dira » (*Lettre CVI, 2*) ;

– aller dans les montagnes pour comprendre que la vie spirituelle est une ascension vers la montagne de Lumière, faite de prière, de sacrifices, de nouveaux horizons, de levers et couchers du soleil, de sources de grâce et de guides qui accompagnent le voyage ;

– remplacer les images virtuelles par des images réelles de la Création ; puis, éliminer, par une saine séparation, toutes les images qui perturbent, troublent et salissent l'eau du puits de notre âme.

Il y a, en fait, deux manières d'éliminer les images négatives qui sont en nous :

– *la méthode des substitutions* : c'est-à-dire supprimer les images indésirables en les remplaçant par des représentations célébrant la beauté de la vie et de la création ;

– *la méthode du détachement* (tout et tous dehors) : il s'agit de se détacher de la séduction du monde et du mal (nous ne devons pas dialoguer avec le mal !) ;

– faire silence pour vaincre ces paroles sombres qui sont en nous et bloquent le chemin vers la lumière.

Que Marie, Femme de beauté intérieure, nous donne la joie de contempler le visage de la beauté de son Fils.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

prière, dans la vie cachée et le travail (intellectuel, manuel et apostolique), nous participons au travail du Créateur ; nous sommes des fleurs parfumées qui poussent silencieusement dans le jardin du monde. Charles de Foucauld, maître de la spiritualité de Nazareth, écrit :

Silencieusement, secrètement, comme Jésus à Nazareth, obscurément, comme Lui passer inconnu sur la terre, comme un voyageur dans la nuit, pauvrement, laborieusement, humblement, doucement avec bienfaisance comme Lui, désarmé et muet devant l'injustice comme Lui, me laissant comme l'Agneau divin, tondre et immoler sans résister, ni parler, imitant en tout Jésus à Nazareth et Jésus sur la croix. (*Méditation sur l'Évangile* 314)

Mère Providence, dans le siècle Anna Maria Andreani (1933-2002), écrivit dans ses *Méditations sur le silence* :

Sacrifie l'ardeur de ton activité humaine, qui repose sur la confiance secrète en ta propre activité, comme si Dieu ne pouvait rien faire en toi, et abandonne-toi dans les bras aimants du Sauveur comme un simple outil qui ne fait rien par lui-même, mais qui n'a de valeur que sous l'action de Dieu. Mets ta main au travail, aie le cœur tranquille, l'âme humble et l'œil sur Dieu.

Il faut imposer le silence à l'activité fébrile et aux mouvements du corps, comme le suggère sœur Marie-Aimée de Jésus, carmélite de Paris :

Silence dans la démarche ; silence des yeux, des oreilles, de la voix ; silence de tout l'être extérieur, préparant l'âme à passer en Dieu. L'âme mérite, autant qu'il est en elle, par ces premiers efforts d'entendre la voix du Seigneur.

Un silence des sens qui nous conduit à fermer les « fenêtres » de l'âme et à ouvrir la « porte » à Dieu, afin de pouvoir travailler en paix, alternant périodes de repos et périodes de travail, le tout pour sa gloire.



Bienheureux Fra Angelico, *Noli me tangere*  
Cellule 1, Musée San Marco, Florence

## 6. LE SILENCE DE LA CRÉATION

*Quand le soleil se couche et quand le jour finit,  
il faut encore prier. Car le Christ est le vrai soleil  
et le jour véritable.*

Saint Cyprien

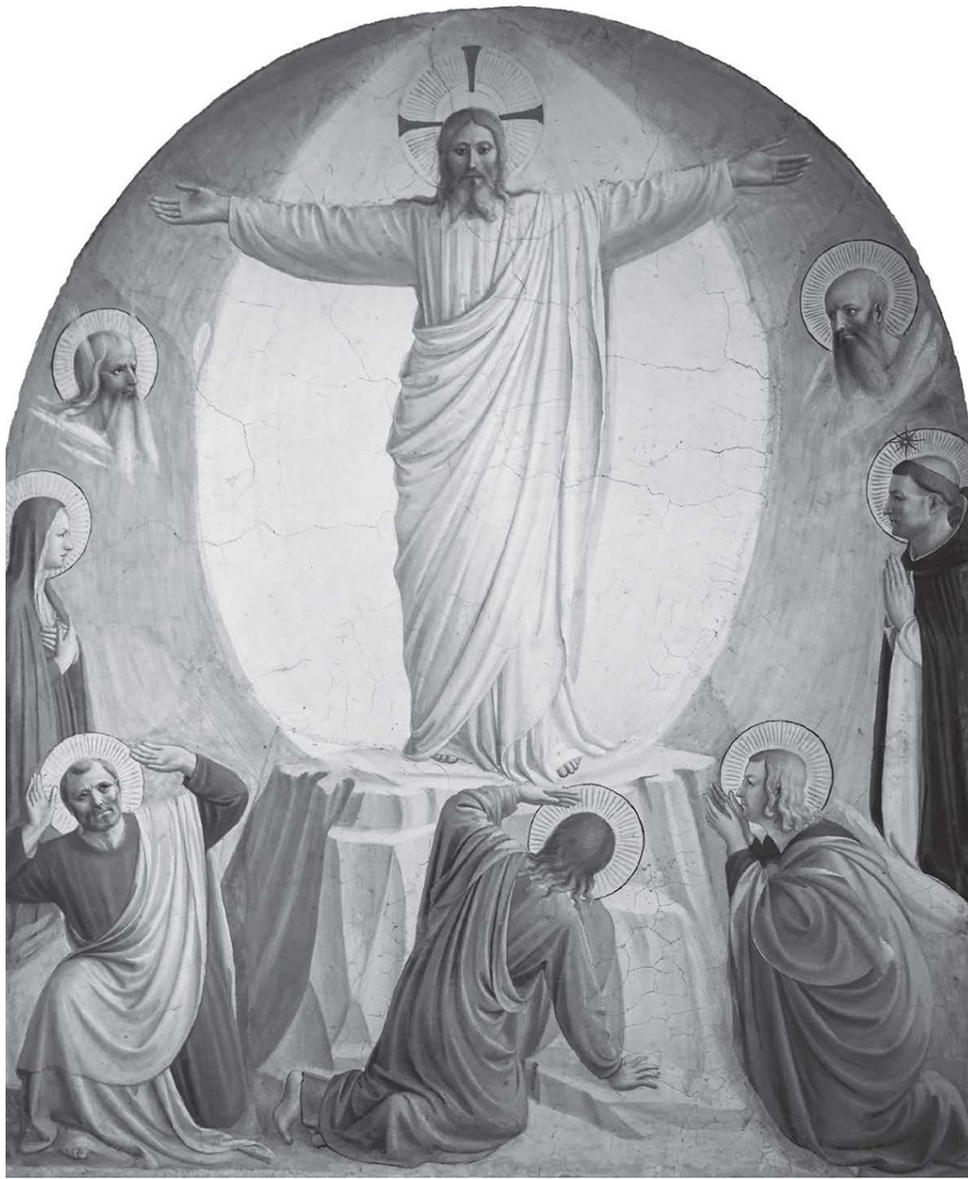
### Le silence dans le jardin

Une des cellules des frères propose la fresque du *Noli me tangere*, celle qui raconte la rencontre entre Jésus et Marie Madeleine. C'est le moment culminant de la vie du Christ, et c'est le Mystère culminant de notre foi : la Résurrection du Christ a lieu dans un jardin. La Sainte Écriture s'ouvre sur un jardin, l'Éden, et se termine sur un jardin, celui de la Résurrection. Le jardin est un symbole de la vie nouvelle et de la nouvelle Création.

La rencontre entre le Christ et Marie Madeleine est profondément marquée par le silence. Le Christ ressuscite en silence, Marie-Madeleine pleure sa peine en silence, même la nature est plongée dans un profond silence : fleurs, arbres, rochers, tout participe intimement à l'événement extraordinaire de la victoire du Christ sur le mal et sur la mort. Lorsque la Parole, celle du Ressuscité, interrompt, elle prononce un nom : « Marie ». Et elle le reconnaît : « Maître ! »

Le silence prépare toujours à la rencontre. Dans le silence, la parole qui résonne en nos cœurs est le nom nouveau que Dieu a pensé pour nous depuis toute éternité. C'est peut-être justement

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Bienheureux Fra Angelico, *La Transfiguration*  
Cellule 6, Musée San Marco, Florence

## 9. LE SILENCE DE LA SOLITUDE

*L'esprit bien pur n'admet aucun mélange d'idées étrangères  
et de considérations humaines. Il reste seul ;  
il s'isole de toutes les formes terrestres et, là, dans un calme intérieur  
et plein de douceur, il communique avec son Dieu  
et le connaît dans un silence divin.*

Saint Jean de la Croix

*Beata solitudo, sola beatitudo*

Dans la cellule 6, juste devant la *Madone de l'ombre*, nous trouvons une fresque avec une lumière semblable à celle du couronnement de la Vierge. Encore un contraste fort entre ce qui est lourd, sombre, terreux et ce qui est brillant, éthéré, céleste. Il ne pouvait en être autrement : l'amour et la solitude vont de pair. L'amour et la solitude ont deux registres, l'un terrestre et l'autre divin. Il y a un amour purement humain, charnel, égocentrique et, donc, mortel, qui s'oppose à un amour spirituel qui n'oublie pas les impulsions de la chair mais les soumet au domaine de la grâce et, ainsi, les met en valeur. Il y a une solitude mortelle, la solitude de la fermeture, le mutisme de la pensée trouble, de l'action mensongère, qui s'oppose à la solitude silencieuse et paisible de ceux qui aiment, au silence orienté vers des paroles vraies et pleines de sens.

Ainsi, la scène de la Transfiguration, anticipation de la gloire que le Christ révélera avec sa Résurrection, est reliée par Fra Angelico au mystère de la Croix. En fait, dans l'extraordinaire

clarté de cette amande de lumière, le Christ se tient solennellement, les bras ouverts en forme de croix. Il semble presque indiquer cet exode qui, pour l'évangéliste Luc, constituait la base de la conversation entre Christ, Moïse et Élie (voir Lc 9,28-36).

Face au Mystère qui se révèle et rentre ici en conversation, face aux paroles immenses et grandes du Ciel, l'homme se tait. Il y apprend le silence, le vrai silence. C'est pourquoi même le balbutiement de Pierre sonne ridicule et dénué de sens : « Faisons trois tentes ». Il n'est pas possible d'arrêter le moment de ce silence. Nous ne pouvons pas le réduire à nos catégories ; il est donné et nous dépasse. Dans ce silence, l'homme est mis à nu. Il ne peut que s'abandonner et accueillir cette solitude si semblable à celle qui précède la mort. La solitude de la vérité.

Ainsi, Fra Angelico, fidèle d'ailleurs à une longue tradition iconographique, photographie les trois apôtres dans des positions différentes et substantiellement seuls devant ce Mystère.

Pierre, le premier à gauche, tient ses mains levées et un genou posé à terre, tandis qu'avec l'autre jambe il commence déjà à se relever. Il est le seul à nous faire face, peut-être parce que sa vie enseigne, éduque à la suite du Christ. Pierre trahira son Maître, mais il se relèvera grâce au regard miséricordieux de son Seigneur. Il se relèvera et mourra sur la croix, comme son Maître. Toute cette destinée est inscrite dans la posture auquel le silence de la Transfiguration le contraint. Il en va de même pour les deux autres apôtres : Jacques est de dos, la main posée au sol dans la posture de quelqu'un qui est près de tomber. Il lève son bras pour se couvrir la face devant cette lumière irisée à côté du pied gauche de Jésus. Jacques sera le premier des apôtres à mourir martyr, le premier à suivre les traces de son Maître. Jean,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

– le plus fidèle interprète des signes de son temps : en regardant un simple enfant, il a su reconnaître son Dieu, le Sauveur d’Israël, le Messie.

## Le silence des mystiques

Deux grands théologiens ont été prophètes. Raimon Panikkar a écrit : « Dans le monde moderne, seuls les mystiques survivront. D’autres seront étouffés par le système s’ils se rebellent contre lui ; ou ils s’y noieront s’ils se réfugient dedans » (*Vie et Parole*). Et Karl Rahner a déclaré : « La personne pieuse de demain sera un “mystique”, une personne qui a fait l’“expérience” de quelque chose, ou elle cessera d’être pieuse » (*Vivre et croire aujourd’hui*). Mais devant une telle affirmation, une question fondamentale est à poser : qu’est-ce que le mysticisme ?

Le mysticisme n’est ni une évasion de la réalité ni un sentiment éthéré, mais bien l’expérience de la vie, c’est-à-dire de Jésus-Christ qui est mort et ressuscité. Le philosophe Massimo Baldini écrit dans le *Dictionnaire du mysticisme* :

Le silence du mystique est plus éloquent que ses mots. Lorsqu’il se rend compte qu’il s’agit de parler de son expérience du totalement Autre, n’arrivant à rien dire, parlant et disant que des « non-paroles », le choix du silence est le seul choix possible qui lui reste. Le silence du mystique est le silence de celui qui a commis un suicide sémantique afin de n’utiliser que les mots du silence ; mais c’est un silence qui se présente comme l’horizon de la parole, c’est un silence qui nous parle de ce qui ne peut être dit. En d’autres termes, c’est un silence qui ouvre de nouvelles dimensions à la réalité, nous fait prendre conscience que le dicible, ce qui peut être dit, n’est pas tout ; c’est-à-dire que cela nous fait prendre conscience du fait que nos problèmes les plus profonds vont au-delà du langage. Le choix du silence, de la part du mystique, est une indication de la reconnaissance de la finitude de l’homme.

L'un des plus grands mystiques de l'humanité, le Turc Jalāl al-Dīn Rūmī, écrit : « Ô silence, tu es la chose la plus précieuse au centre de moi-même, tu es le voile de toute douceur en moi ».

Dans un monde où les gens veulent « tout à la fois », le mystique dans l'adoration « se tient en silence devant le Seigneur et attend » (Ps 37,7), parce que, comme l'a écrit le Père Giovanni Pozzi, le silence « au sens mystique du terme, dit de la créature, est l'abandon de l'activité discursive pour la contemplation pure » (*Scrittrici mistiche italiane*). Enfin, le mystique « sait qu'il ne connaît pas Dieu » et que, comme le dit le docteur de l'Église Jean de la Croix, « Le Père n'a dit qu'une parole : ce fut son Fils. Et dans un silence éternel il la dit toujours : l'âme doit l'écouter en silence » (*Maxime* 147).

---

2. Se disait à Byzance d'une image qui, suivant la tradition, était d'origine miraculeuse (Larousse) [NdE].

*Le silence  
au sens mystique  
est l'abandon  
de l'activité discursive  
pour la contemplation pure.*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

*Le silence  
est la musique de l'âme  
où l'on entend  
des harmonies célestes.*



Bienheureux Fra Angelico, *Le Christ ressuscité avec les saintes femmes au tombeau*  
Cellule 8, Musée San Marco, Florence

La véritable adoration de Dieu, alors, est de se donner soi-même à Dieu et aux hommes, la véritable adoration est l'amour. Et la véritable adoration de Dieu ne détruit pas, mais renouvelle, transforme. Certes, le feu de Dieu, le feu de l'amour brûle, transforme, purifie, mais précisément ainsi, il ne détruit pas, mais crée la vérité de notre être, il recrée notre cœur. Et ainsi, réellement vivants par la grâce du feu de l'Esprit Saint, de l'amour de Dieu, nous sommes adorateurs en esprit et en vérité.

Benoît XVI  
(Audience générale, 15 juin 2011)

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Saint Augustin, dans la prière qui conclut son ouvrage sur la Trinité, demande au Dieu-Trinité la grâce d'être libéré du bavardage intérieur, dont il souffrait dans son for intérieur. Voici ses paroles :

Délivre-moi, Seigneur, de l'abondance de paroles dont je souffre à l'intérieur de mon âme, qui n'est que misère devant ton regard, mais qui se réfugie dans ta miséricorde. Car ma pensée ne se tait point, lors même que ma bouche se tait. Si du moins je ne pensais qu'à ce qui t'agrée, je ne te demanderais pas de me délivrer de cette abondance de paroles. Mais nombreuses sont mes pensées, telles que tu les connais, pensées d'homme, car elles sont vaines. Donne-moi de n'y pas consentir et, lors même que j'y trouve quelque attrait, de les désavouer néanmoins et de ne pas m'y appesantir en une sorte de sommeil. Qu'elles ne prennent jamais sur moi assez d'empire pour être à la source d'une part de mon activité ; mais que mes jugements du moins soient à l'abri de ces pensées, ma conscience à l'abri, sous ta sauvegarde.

Saint Augustin, *La Trinité*

## 2. ÉCOUTER AVEC LE CŒUR

*Quand l'Esprit Saint trouve un cœur humble, il l'illumine.*

Saint Païssios l'Athonite

---

Chaque fois que, en grandissant, tu voudras rendre justes les choses ratées, souviens-toi que la première révolution à faire est en soi-même ; c'est la première et la plus importante. Se battre pour une idée sans avoir une idée de soi est l'une des choses les plus dangereuses que l'on puisse faire.

Chaque fois que tu te sens perdu, confus, pense aux arbres, rappelle-toi comment ils poussent.

Rappelle-toi qu'un arbre avec beaucoup de feuillage mais peu de racines est déraciné par le premier coup de vent, alors que dans un arbre avec beaucoup de racines et peu de feuillage, la sève coule difficilement.

Les racines et le feuillage doivent croître de manière équilibrée. Tu dois rester dans les objets et leur rester supérieure ; ce n'est qu'ainsi que tu pourras te couvrir de fleurs et de fruits à la bonne saison. Et alors, quand tant de routes s'ouvriront devant toi et que tu ne sauras pas laquelle prendre, ne prends pas une route au hasard, mais assieds-toi et attends.

Respire avec la même profondeur confiante avec laquelle tu as respiré le jour de ta venue au monde, sans être distraite par rien, attends et attends encore. Reste immobile, en silence et écoute ton cœur.

Ensuite, quand il te parle, lève-toi et va où il te porte.

Susanna Tamaro, *Va où ton cœur te porte*

---

Une écoute est une vraie écoute si l'on écoute l'autre en le laissant dans son altérité irréductible. Nous découvrirons ensuite que nous-mêmes aussi sommes « l'autre » que nous pouvons comprendre seulement si nous arrivons à faire taire le discours quotidien que nous prononçons sur nous-mêmes dans le but, jamais abandonné, de restaurer cette identité qui est notre construction, pas notre substance.

Umberto Galimberti, *Parole nomadi*

---

---

Le cœur n'est pas seulement le siège des sentiments, il est aussi le centre affectif, décisionnel et spirituel de la personne humaine. Le cœur est le temple du silence, où se trouvent le trône de Dieu et son autel. La liturgie eucharistique nous invite : « Élevons notre cœur », c'est-à-dire élevons nos cœurs pour qu'ils soient tournés vers le Cœur des cœurs : Jésus. Le cœur est notre conscience, la présence de Dieu, le sanctuaire le plus important du monde et le moins visité. Chaque jour, nous devons faire face à « des questions du cœur » envers Dieu et les autres, c'est-à-dire des décisions fondamentales qui affectent nos vies.

L'écrivain russe Boris Vyacheslavzeff nous vient en aide, lui qui a écrit :

La notion de cœur occupe une place centrale dans la mystique, la religion et la poésie de tous les peuples. Chercher la nourriture pour le cœur signifie donc revenir à Dieu, car Dieu lui-même est un cœur qui embrasse tout. (*Le lieu du cœur dans la mystique chrétienne et indienne*)

Il est essentiel pour nous de faire descendre « l'esprit dans le cœur » ; ainsi, Théophane le Reclus écrit :

Tant que l'âme n'assoit pas l'esprit dans le cœur, elle ne se verra pas elle-même et elle ne se connaîtra pas pleinement comme elle le devrait. (*L'esprit et le cœur*)

« *Inveni cor meum !* » dit le prophète – J'ai retrouvé mon cœur ! Quelle découverte ! Rien de moins que mon cœur ! Rien de moins que le nœud de ma personne. Quelque chose qui existait avant moi, quelque chose dans ma poitrine qui continue le pouls d'Adam. Quelque chose qui en sait plus que moi et demande à être interrogé autrement qu'avec des mots. Quelque chose qui se trouve au milieu de nous est chargé du soin de l'être, de l'intérêt et de la réponse. Quelque chose que nous comparons à un buisson ardent, à ce buisson ardent qui ne se consume pas... Quand donc le Maître nous dit : Donne-Moi ton cœur ! cela veut dire : Mon fils, donne-Moi ce qui au centre de toi-même est ta cause, le principe régulateur de ta vie,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

corps dit beaucoup plus que mon propre corps ou celui des autres hommes. On parle d'esprit de corps pour définir l'inexprimable trait d'union faisant de plusieurs personnes une seule personne morale, on parle de corps social pour préciser la parenté de plusieurs hommes, ainsi que les droits, et les devoirs définissant cette réalité humaine. On parle du *corpus* rassemblant des textes d'un auteur, du corps des Écritures bibliques. On parle du Corps du Christ pour signifier le rassemblement en Église. Et toujours le corps propre de chacun, comme celui de tous, est là.

Dans le christianisme, le corps désigne l'homme vivant, et quand il meurt, son corps redevient chair, vite réduite en poussière. La mystérieuse résurrection permet le retour du corps, corps glorieux, disons-nous, sans que nous sachions en quoi il ressemblera à notre corps d'avant la mort. Une chose est certaine, la Bible nous l'assure, et l'Évangile est clair : qui n'aura pas pris soin de ce corps mortel et pas encore ressuscité, surtout s'il s'agit du corps du pauvre, du prisonnier, de l'isolé, celui-là n'aura pas encore rencontré Dieu. Ce corps souvent malheureux peut même être déjà revêtu de gloire, dès que l'amour véritable accomplit le miracle d'une première transfiguration en le soignant, en l'entourant de respect et d'affection.

Dom André Louf, *Dieu intime : paroles de moines*

---

Quand j'écoute les gens, en moi résonne continuellement la chanson de Debora Vezzani que j'ai entendue à Medjugorje (*Comme un prodige*). À ce moment-là, après l'Eucharistie, je pleurais et pensais à tant d'histoires de la vie et à quelques paroles de l'Écriture : « Parce que tu es précieux à mes yeux, parce que tu es digne d'estime et que je t'aime » (Is 43,4) ; « Ne crains pas, car je suis avec toi » (Is 41,10) ; « Qu'est-ce qu'un homme, pour que tu te souviennes de lui, le fils de l'homme, pour que tu t'en soucies ? Tu l'as fait un peu moins qu'un ange [qu'un dieu, d'après la nouvelle traduction], tu l'as couronné de gloire et d'honneur » (Ps 8,5-6).

Chacun de nous est un prodige du Seigneur, une création extraordinaire à l'image et à la ressemblance de Dieu ; nous

valons un peu moins qu'un ange, ou plutôt plus que des anges, plus que le ciel, plus que la terre, plus que tout ce qui est créé. Nous sommes le sommet et le pivot de la création, et chaque personne a une valeur inestimable : le très précieux sang du Christ. À toute phrase négative qu'une personne peut entendre à son égard dans la vie s'oppose la Parole qui nous dit Son Amour. Chaque personne est un « masque » à découvrir... un trésor de talents, de charismes, de dons, de cadeaux divins pour le bien de tous et la réalisation personnelle. *Tu es un prodige*, regarde-toi dans le miroir de ton Ciel-Dieu, et dis à ton cœur : *Je suis un prodige*.

Il faut prendre soin de chaque « prodige », le protéger, le préserver et le recharger dans le silence et le secret, loin de la logique de l'apparence du monde. Recherche les applaudissements de Jésus et tu seras toujours heureux. Recherche les applaudissements de Marie et ton cœur éclatera de joie.

Je suis frappé par les mots du Père David Maria Turoldo : « Je ne me suis jamais aligné avec le consentement, ni avec la dissidence, mais j'ai toujours cherché un sens ! » (Discours prononcé à la Rencontre des jeunes à San Giovanni al Natisone, le 10 juillet 1987). Parfois, nous croyons que le véritable amour consiste à toujours dire oui, à demander l'approbation du peuple et son consentement, le tout dans une « bienfaisance » voilée et non avec une attitude de miséricorde qui, outre le pardon et l'acceptation, implique également un sens de la justice dans les relations humaines. Fais attention : il peut arriver que nous chrétiens, qui disons aimer tout le monde, n'aimions finalement personne !

Tout Amour divin et humain a une forme, une règle de vie (voir les saints avec les Ordres et Congrégations religieuses), un

chemin humain et spirituel, un chemin de discernement, car nous ne sommes pas « hippies » (paix, amour et fantaisie), mais des enfants de Dieu (liberté, responsabilité, engagement concret et persévérant dans le plan d'Amour que Dieu a pour chacun de nous). Nous ne croyons pas que s'aimer les uns les autres est d'être toujours « collés » : l'amour est aussi détaché, comme les étoiles du ciel (de loin on voit mieux leur luminosité). *Tu es un prodige* ; donc, en plus de le faire découvrir aux autres et aux pauvres dans ta vie, dis-le d'abord au premier pauvre que tu es : « Je suis un prodige voulu par Dieu ». Et ne laisse personne envahir ton espace vital, mental, spirituel qui est l'oxygène pour vivre et aider les autres. Rappelle-toi toujours ceci : *ne donne jamais à quelqu'un l'impression qu'il est « stupide » et « inutile », mais fais en sorte qu'il se sente aimé et important pour Dieu et pour toi*, et toi aussi, sois fou d'Amour pour Dieu et pour les gens que tu rencontres. Enfin, rappelle-toi que tu prends soin de ta « folie d'Amour » seulement dans le silence, la solitude, des relations vraies et profondes. Le Père Oreste Benzi disait que « si tu veux tenir debout, tu dois être à genoux », car alors seulement, tu pourras « aimer toujours et aimer tout le monde ». Agenouillé, conscient de ta misère, implorant l'amour avec l'humilité des enfants, tu pourras être debout comme un adulte et aider les autres. Le corps est « un temple de l'Esprit Saint, une manifestation de la beauté divine » (*Catéchisme de l'Église catholique* 2519).

Le *Catéchisme de l'Église catholique* nous donne des indications relatives à notre corps :

Si la morale appelle au respect de la vie corporelle, elle ne fait pas de celle-ci une valeur absolue. Elle s'insurge contre une conception néo-païenne qui tend à promouvoir le *culte du corps*, à tout lui sacrifier, à idolâtrer la perfection physique et la réussite sportive. Par le choix sélectif qu'elle opère entre les forts et les faibles, une telle

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

distingue de ceux qui ne croient pas ? La joie et le pardon. La joie profonde vient du cœur qui est le « sanctuaire de la Joie » et le « tombeau vide du Ressuscité qui éclate de Lumière » quand nous rentrons en nous-mêmes.

Pourquoi sommes-nous tristes ? Une phrase lue il y a longtemps me vient à l'esprit ; je ne me souviens pas de l'auteur, mais elle est vraiment inspirée : « Trop de chrétiens sont jaloux de la joie des saints et du plaisir des pécheurs, car ils n'ont ni l'un ni l'autre ». Selon l'Orient chrétien, la tristesse (ou plutôt la « mauvaise pensée », comme l'appelle Évagre le Pontique) est le huitième péché capital, et donc objet de confession. Est-ce que nous confessons le péché de tristesse quand nous allons recevoir le sacrement de la réconciliation ? La tristesse, qui est un repli sur soi, provient parfois d'une focalisation excessive sur soi-même, sur ses propres problèmes, souffrances, blessures, chagrin, malheur, séparations, etc.

Nous ne sommes pas les seuls à souffrir dans le monde : essayons d'être solidaires de ceux qui souffrent plus ou moins que nous (même si la souffrance de chacun ne peut être ni mesurée ni calculée). En catéchèse, je pose parfois cette question : « Qui d'entre nous n'a pas souffert dans la vie ? » Et par souffrance, nous entendons son vaste éventail physique, psychologique, spirituel, moral et existentiel. Je peux vous assurer que personne ne lève la main pour dire le contraire.

La joie sort de soi pour « contaminer » les autres avec la paix et la lumière ; ce n'est pas la même chose que l'ironie, le sarcasme ou la simple drôlerie des humoristes. Pensons que nous sommes « destinés » à la joie éternelle et que le temps vécu sur cette terre n'est qu'un « très petit fragment » de l'éternité : par conséquent, la vraie joie, qui est le sentiment d'être continuellement aimé par l'Éternel, nous donne l'avant-goût du

Paradis et nous initie au chant des anges et à la contemplation de la Face de Dieu.

En chacun de nous, il y a un comédien, un dramaturge et un génie d'art. Nous sommes appelés à utiliser nos talents (dons de Dieu pour les autres) pour rendre le monde plus lumineux, plus beau et meilleur. La joie dilate l'artère du cœur et permet à l'âme de mieux respirer. Pour être joyeux, nous devons abandonner un ascétisme de tristesse et une spiritualité « funèbre » faite de mortifications, de jeûnes, de pénitences et de pratiques sans amour, tout ce qui donne un « masque » de bon et saint chrétien mais ne nous fait pas grandir sur le chemin de la sainteté.

La tristesse est une hérésie (une non-vérité), donnée par le faussaire, le menteur et l'ennemi numéro un de notre joie : le diable. Il y avait deux signes d'orthodoxie dans la foi catholique de saint François et de ses premiers compagnons : l'obéissance à l'Église et la joie. Les mouvements hérétiques de cette époque étaient peut-être plus pauvres que les premiers franciscains, mais il leur manquait ces deux choses fondamentales. Nos églises sont-elles pleines de « tristes hérétiques » ou de catholiques ?

*La joie est le témoignage de la beauté  
d'être aimé de Dieu et d'être chrétien.*

---

*POUR  
PRIER*

Prière de bonne humeur

Seigneur, donne-moi une bonne digestion,  
et aussi quelque chose à digérer.

Donne-moi la santé du corps,  
avec la bonne humeur pour la garder au mieux,

Seigneur, donne-moi une âme sainte,  
qui ait les yeux sur la beauté et la pureté,  
afin qu'elle ne s'épouvante pas en voyant le péché,  
mais qu'elle trouve la façon  
pour redresser la situation.

Donne-moi une âme qui ignore l'ennui,  
le gémissement et le soupir, et  
ne permets pas que je me fasse trop de souci  
pour cette chose encombrante que j'appelle « moi ».

Seigneur, donne-moi l'humour,  
Concède-moi la grâce de comprendre la plaisanterie,  
pour que je tire quelque bonheur de cette vie  
et que j'en fasse profiter les autres. Amen.

Saint Thomas More

---

## La prière du clown

Nous te remercions, notre bon Protecteur, pour nous avoir donné aujourd'hui, encore une fois, la force de faire le plus beau spectacle du monde. Toi qui protèges les hommes, les animaux et les baraques, toi qui rends les lions aussi dociles que les hommes et les hommes aussi courageux que les lions, toi qui chaque soir prêtes aux acrobates les ailes des anges, fais que sur notre table ne manquent jamais le pain et les applaudissements.

Nous te demandons protection, mais si nous n'en étions pas dignes, si quelque disgrâce devait nous arriver, fais qu'elle arrive après le spectacle, et dans tous les cas, souviens-toi de sauver d'abord les animaux et les enfants. Toi qui permets aux nains et aux géants d'être pareillement heureux, toi qui es le véritable, l'unique filet de nos exercices périlleux, fais qu'en aucun moment de notre vie ne viennent à manquer un chapiteau, une piste, un projecteur. Garde-nous des griffes de nos femmes, et nous, nous nous occupons de celles des tigres ; donne-nous encore la force de faire rire les hommes, de supporter sereinement leurs rires

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

tout compris, n'est-ce pas, Seigneur ? (Nazareno Fabbretti).

Le miel, qui dans l'antiquité « tombait du ciel de chez les dieux », représente pour nous chrétiens la manne de l'Eucharistie qui nous apporte lumière, joie et réconfort au milieu des épreuves de la vie. Et, comme le rappelle un psaume : « Combien tes paroles sont douces à mon palais, plus encore que le miel dans ma bouche » (Ps 119,103).

Seigneur, donne-moi des paroles douces et non piquantes, accueillantes et non toxiques, sages, pour toutes les personnes que je rencontre. L'abeille, symbole de la royauté, me rappelle que je suis le fils d'un roi et que dans mes veines coule le noble sang bleu mélangé au précieux sang rouge et indélébile de la Croix. De l'abeille, nous obtenons la cire des bougies qui sont consommées, comme tu t'es « fondu » d'Amour sur la Croix, la gelée royale pour grandir « en la sagesse et la grâce » des enfants, et le Cierge pascal, symbole du Christ ressuscité, fruit du travail des abeilles, symbole de la nouvelle lumière qui éclaire chaque homme et nous donne un avant-goût du paradis sur terre. Amen.

Père Emiliano Antenucci

## 9. LIBRES DE SOI-MÊME

*La langue latine fait la distinction entre tacere,  
qui exprime une attitude passive (ne pas parler),  
et silere, qui exprime au contraire une attitude active (faire silence).*

*Le silence est une action :*

*une activité de chaque moment de l'existence et, donc, de lutte.*

*Sabino Chialà, Silences*

---

---

### « Découvrir qui nous sommes vraiment »

Comme il est long, Seigneur, d'arriver à comprendre que de seule pitié nous pouvons être aimés ; et que nulle estime, nulle admiration, nulle confiance ne peut venir de vous à nous sans qu'elle soit passée par vos miséricordes. C'est long : mais cela vient. Comme un enfant aveugle et sourd, entre les genoux de sa mère, noyé dans le noir et la solitude, ainsi découvrons-nous, un jour, notre âme : insondablement appauvrie de tout regard sur les collines éternelles, de toute audience à vos échos de Paradis. Ainsi découvrons-nous notre âme entre les deux genoux de votre Providence. Et votre Esprit, alors, nous investit : ce doigt dans la droite du Père. Comme une main maternelle, révélatrice, éducatrice, qui relie à la vie à son enfant. Par impulsion votre Esprit nous guide ; par contact il nous annonce ce qui est, son enveloppement muet ensème notre cœur d'un germe de paroles. Aux mots que nous disons dans notre solitude et notre noir, répond le silence de votre esprit ; un silence dont la proximité enserre et nous enseigne. Pour cela il suffit de savoir que nos yeux sont vraiment incapables de voir et nos oreilles sourdes à tout ce que vous êtes.

Madeleine Delbrêl, *La joie de croire* (1946)

---

---

Le silence, bref, chaque silence, nous laisse entrevoir des ombres d'obscurité et de mystère, de fascination et de défi, de salut et de désespoir : comme dans le mot brillant de Franz Kafka : « Mais les sirènes ont une arme encore plus terrible que leur chant et c'est leur silence. Cela n'est jamais arrivé, mais il n'est peut-être pas totalement inconcevable que quelqu'un puisse se sauver de leur chant, mais de leur silence, certainement pas ».

Dans cet état d'esprit que les Orientaux appellent « vide », le *satori*, *nirvana*, et les mystiques occidentaux « néant », la contemplation sans intermédiaire, la « nudité », toutes les distinctions habituelles faites par la raison sont transfigurées, dans un état de conscience pure d'être, supra-intellectuelle, où les différentes notions, jusque-là rationnelles, sont expérimentées dans l'acuité d'une perception non rationnelle.

L'esprit se trouve au-delà des signes connus, des idées vérifiées, des images, dans un état d'observation silencieuse, intense et lucide, sans idées, sans pensées distinctes, sans paroles, sans formes.

Giovanni Vannucci, *Pèlerin de l'Absolu*

---

Lors d'un voyage à Assise dans mon enfance, devant le film de Zeffirelli *François et le chemin du soleil* et en lisant les écrits franciscains, j'ai été fasciné par la liberté du frère François (je l'appelle ainsi car je le sens proche et comme un « frère saint » dans le chemin de la vie). Le détachement des choses, des lieux, des personnes (même charismatiques) et surtout du moi – « chose » la plus encombrante qui meurt une heure après nous – nous rend vraiment libres intérieurement.

La liberté est un don du Saint-Esprit et des enfants de Dieu. Être libres ne signifie pas être des affranchis et faire tout ce que nous aimons, mais donner tout notre cœur à la volonté de Dieu. Celui qui aime est libre de tout modèle et de toute règle ; il n'est pas bloqué par la peur, par le pessimisme, par l'égoïsme, par le conditionnement de ce que font les autres.

Dans beaucoup de religions, mais aussi dans la mystique chrétienne, la cause de toute « souffrance existentielle » est l'attachement aux choses, aux gens, à la volonté propre. Regardons le frère François qui se déshabille sur une place, laissant les vêtements du monde et endossant l'armure de la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

J'imagine un voyage humain et spirituel en forme d'un escalier avec dix marches :

1. Arrête-toi pour écouter et entendre ce que Dieu dit en toi.
2. Découvre le monde qui t'habite, avec tes talents et tes limites, et demande à d'autres de t'aider à t'améliorer.
3. Prie pour t'incarner dans ta vie et dans ton histoire.
4. Si tu as, tous les soirs, une réunion, une raison de rester en dehors ; passe une nuit dans ta chambre, ouvre la fenêtre et contemple les étoiles.
5. Nous sommes tous capables de faire des analyses, mais qu'as-tu fait personnellement pour aider les autres ou les personnes qui ont des responsabilités ? C'est facile de dire du mal, mais c'est important de faire du bien à ceux qui, à notre avis, font mal ce qu'ils font.
6. Celui qui devient un instrument du diable sème les mauvaises herbes ; celui se fait l'instrument de Dieu, sème la paix.
7. Prie, travaille et transpire : c'est le meilleur moyen de ne pas bavarder et de ne pas perdre de temps dans le vice de la paresse.
8. Ce n'est qu'en devenant le plus « patient des patients », et donc frère ou sœur du prochain, que tu pourras grandir humainement et spirituellement.
9. Essaie de ne plaire qu'à Dieu seul : cela te donne une vraie paix intérieure et une joie dans tout ce que tu fais.
10. Mon évêque, le Père Bruno Forte, a dit une belle phrase aux jeunes : « Ceux qui prient aiment, et ceux qui ne prient pas tôt ou tard se lassent d'aimer ».

Nous sommes tous sur le chemin de la sainteté : c'est le vrai bonheur de la vie.

## POUR PRIER

---

Justifiez mon âme, ô mon Dieu, mais aussi remplissez ma volonté du feu de vos fontaines. Resplendissez dans mon esprit, bien que, peut-être, cela signifie « soyez ténèbres pour mon expérience », mais remplissez mon cœur de Votre Vie prodigieuse. Que mes yeux ne voient au monde que Votre gloire, et que mes mains ne touchent rien qui ne soit pour Votre service. Que ma langue ne goûte pas de pain qui ne me fortifie pour Vous glorifier. En chantant Vos hymnes, j'entendrai Votre voix et toutes les harmonies que Vous avez créées. La laine de la brebis et le coton des champs me tiendront assez chaud pour que je puisse vivre à Votre service ; je donnerai le reste à Vos pauvres. Que j'use de toute chose pour l'unique motif de trouver ma joie à Vous glorifier magnifiquement.

C'est pourquoi, avant tout, préservez-moi du péché. Gardez-moi de la mort du péché mortel qui met l'enfer dans mon âme. Préservez-moi du crime de concupiscence, qui aveugle et empoisonne mon cœur. Préservez-moi des péchés qui rongent la chair de l'homme d'un feu irrésistible jusqu'à ce qu'il soit consumé. Préservez-moi de l'amour de l'argent qui contient la haine, de l'avarice et de l'ambition, qui étouffent ma vie. Gardez-moi des ouvrages inutiles de la vanité, et du labeur stérile dans lequel les artistes s'usent pour l'orgueil, l'argent et la réputation, et où les saints sont écrasés sous l'avalanche de leur zèle importun. Pansez en moi la plaie fétide de la convoitise et les appétits qui saignent ma nature jusqu'à l'épuisement. Écrasez le serpent de l'envie qui inflige à l'amour sa venimeuse morsure et qui tue toute joie. Déliez mes mains et libérez mon cœur de son indolence. Délivrez-moi de la paresse qui s'agite déguisée en activité alors que l'activité ne m'est pas demandée, et de la lâcheté qui accomplit ce qu'on ne demande point afin d'éluder un sacrifice. Mais donnez-moi la force qui s'applique à Vous servir en paix et en silence. Donnez-moi l'humilité en qui seule est le repos, et délivrez-moi de l'orgueil qui est le plus lourd des fardeaux. Pénétrez tout mon cœur, toute mon âme, de la simplicité de l'amour : Remplissez toute ma vie de la seule pensée et du seul désir de l'amour, qu'il me soit permis d'aimer, non pour le mérite, non pour la sainteté, mais pour Dieu seul.

Thomas Merton, *Semences de contemplation*



Ilyas Basim Khuri Bazzi Rahib (XVII<sup>e</sup> siècle), *Guérison de l'homme à la main paralysée*  
Walters Art Museum

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

sauver de l'Ennemi de mon âme et de ma joie. Marie, Marie, Marie, ton nom est devenu une chanson et, murmuré à voix basse, il devient un poème. L'homme à peine né, déjà gémit : « Marie » ; et, dans l'agonie de la mort, il murmure : « Marie ».

Beaucoup de saints t'ont vue vivante ; je ne veux pas te voir, mais « vois » chaque jour les miracles que tu accomplis dans les âmes, « vois » des cœurs changés et des vies transformées uniquement par le passage des franges de ton manteau. J'imagine que chaque jour du ciel tu nous offres un bouquet de fleurs parfumées et nous dis ainsi bonjour. Nous ne pouvons pas être tristes devant tous les cadeaux que tu nous donnes. Nous ne pouvons pas être indociles, car tu es la mère de la docilité qui « obéit » à chacune de nos demandes. Ce que nous faisons, ce n'est pas pour telle personne, pour rendre tel service à autrui ou pour entendre des gens nous dire : « Comme tu es bon » ; mais tout est *pour toi Marie, et pour ton fils Jésus qui est mort et ressuscité pour nous.*

Qu'est-ce qui a changé dans ma vie depuis que je t'ai rencontré, Mère de Dieu ? Je ne cherche pas de visions, de miracles ou d'apparitions extraordinaires, car chaque fois que je murmure un *Ave Maria*, tu « apparais » dans mon cœur avec un silence aimant et une tendresse maternelle. Le soir, fatigué de tant de préoccupations, je me mets devant toi et te confie cet ami, cet ennemi, ce malade, cette personne qui souffre spirituellement, cette mère qui s'inquiète pour ses enfants, ce prêtre, cette religieuse, cette personne que j'ai rencontrée. Je mets tout mon cœur dans ton cœur et non seulement il y a toujours de la place, mais il est toujours grand ouvert pour recevoir toutes les joies et tous les chagrins de Ses enfants.

Que veux-tu de moi, Marie ?

Réponds à cette question en demandant chaque jour de vivre

une « spiritualité du quotidien » à l'école de Jésus et de Marie, sans être à un niveau spirituel élevé, mais toujours débutant comme un nourrisson dans les choses de Dieu : tu goûteras ainsi au royaume des cieux. Amen.

## POUR LA

---

## PRIÈRE

### *Prière aux douze vertus de Marie*

1. *Silence.* Ô Marie, Vierge du Silence, je te demande le don du silence intérieur pour écouter la voix de Dieu en moi. Amen. *Ave Maria...*
2. *Écoute.* Ô Marie, Vierge de l'Écoute, donne-moi la foi d'entendre et de mettre en pratique la Parole de la Croix et de Lumière de Ton Fils Jésus. *Ave Maria...*
3. *Humilité.* Ô Marie, Vierge de l'Humilité, je suis un mélange de terre et de ciel, donne-moi la douceur envers mon prochain et la sainte humilité envers Dieu. *Ave Maria...*
4. *Joie.* Ô Marie, Mère de notre joie, fais que mon âme magnifie les merveilles de l'amour de Dieu. *Ave Maria...*
5. *Attention.* Ô Marie, Vierge attentive au Fils de Dieu, fais que je sois attentif à Dieu et aux frères et sœurs qui m'entourent. Amen. *Ave Maria...*
6. *Attente.* Ô Marie, Vierge de l'Attente, rends-moi capable d'attendre avec patience et persévérance les moments de Dieu, afin que s'accomplisse exclusivement en moi la volonté de Dieu. Amen. *Ave Maria...*
7. *Équilibre.* Ô Marie, Vierge de l'Équilibre, donne-moi le juste équilibre entre silence et paroles, repos et travail, prière et apostolat. Amen. *Ave Maria...*
8. *Docilité.* Ô Marie, Vierge de la Docilité, mets dans mon cœur ton Cœur de « maman du Ciel » et le cœur doux et humble de ton Fils, obéissant dans l'abandon au Père céleste. Amen. *Ave Maria...*
9. *Stabilité.* Ô Marie, Vierge de la Stabilité, je te demande la stabilité du cœur et de l'esprit pour que je puisse chaque jour porter ma croix sur le chemin du Calvaire et du Tabor. Amen. *Ave Maria...*
10. *Pureté.* Ô Marie, Vierge Toute Pure, donne-moi un cœur pur, plein de tendresse et d'amour sincère pour toutes les créatures. Amen. *Ave Maria...*

11. *Confiance*. Ô Marie, Mère de la Confiance, éloigne de moi le découragement et la tristesse, et remplis-moi, au contraire, de paix, de joie et d'espérance, pour que la confiance en Dieu puisse accomplir des miracles. Amen. *Ave Maria...*

12. *Miséricorde*. Ô Marie, Mère de Miséricorde, je mets toute ma vie sous ton manteau, fais-en un instrument de paix, de pardon et de miséricorde. Amen. *Ave Maria...*

Archanges Michel, Gabriel et Raphaël, tous les anges et les saints, priez pour nous et avec nous.

*On termine avec la prière jaculatoire : Jésus, Marie, sauvez les âmes ! répétée avec un chapelet (cinquante fois), puis en priant un Notre Père, un Je vous salue et le Gloria pour les intentions du pape et de l'Église. Enfin, on trace le signe de la croix sur le front, la bouche et le cœur. Amen.*

Père Emiliano Antenucci

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- L'expérience profonde de la foi.
- La vérité envers soi-même et les autres.
- Le désir de voler vers le Ciel.
- Chemin d'amour et de lumière.
- La méthode des saints.
- Le chemin de Marie.
- La voie de saint Joseph.
- L'origine du monde.
- Remède de l'âme.
- Pénétration dans le mystère de la Très Sainte Trinité.
- Remède à toute pensée d'amertume envers nous et les autres.
- La pacification de l'émotion et de l'esprit.
- Guérison intérieure contre les poisons de l'âme.
- La voie de la connaissance de soi et de Dieu.
- La voie privilégiée vers le Ciel.
- Le havre de paix pour l'éternité.
- Une étincelle de lumière.
- Réorganisation du chaos existentiel.
- Sagesse de vie.
- L'armure pour résister à la tentation.
- Sentinelle de pensées.
- Père de la prière.
- La racine de l'arbre de la paix.
- La déclaration d'Amour de Dieu.
- Un fruit et une exigence de la sainteté.
- Le coin du Ciel.
- La cellule intérieure de l'homme.
- La floraison de la rose.
- Le chant des anges.

- L’océan de lumière.
- Recommencement d’être Aimés de Dieu.
- Le langage des amoureux.
- Grâce du Saint-Esprit.
- La porte du Paradis.
- Le début de chaque réforme religieuse et sociale.
- Le courage de Dieu pour briser les peurs.
- L’hirondelle qui fait le printemps.
- Éducation de la personnalité.
- L’étreinte de Dieu.
- Le jardin luxuriant de l’amour.
- L’espace du Je t’Aime.
- Présence vivante et vraie du Seigneur.
- La danse de la Très Sainte Trinité qui t’entoure d’amour.
- La tendresse qui s’étend sur chaque créature.
- Le regard d’amour du bien-aimé vers l’amant et inversement.
- Être découvert par Dieu.
- La source de la conversion.
- La solitude sonore.
- La béatitude éternelle.
- L’étreinte bénissante de la miséricorde du Père.
- La caresse de la Mère.
- La cloche de la voix de Dieu.
- Gardien du cœur de l’homme.
- La pierre précieuse.
- L’horizon de la mer.
- L’autoroute vers le Ciel.
- Communication pour les autres.
- Attente de l’inattendu (attente des temps de Dieu).

- Le chemin de la docilité de l'esprit et du cœur.
- Douceur infinie.
- La face de Dieu.
- La flèche lancée vers le Ciel.
- La rencontre intime entre le Créateur et la créature.
- Abandon à Dieu.
- Gardien de l'amitié.
- Aube éternelle.

## La pratique du silence

---

L'oraison est *silence*, ce « symbole du monde qui vient » ou « silencieux amour ». Les paroles dans l'oraison ne sont pas des discours mais des brindilles qui alimentent le feu de l'amour. C'est dans ce silence, insupportable à l'homme « extérieur », que le Père nous dit son Verbe incarné, souffrant, mort et ressuscité, et que l'Esprit filial nous fait participer à la prière de Jésus.

CEC 2717

---

### La prière *nada-todo* (rien-tout)

Assieds-toi le dos droit, non courbé ; sans t'endormir, ferme les yeux, apaise tes sens, détends ton corps en respirant et ferme les oreilles au bruit extérieur.

Mets tout ton être en présence du Seigneur vivant et véritable, Jésus-Christ, que l'on écoute dans le silence le plus profond.

Invoque le Saint-Esprit (en répétant *ruah* ou *maranatha*, ce qui te permet de ne pas te concentrer sur le mot), maître intérieur de la prière qui t'apprend à prier et pénètre de paix toute ta personne.

Écarte les pensées, les sentiments, ton histoire personnelle, les péchés commis, les gens, les images de toi-même et de Dieu, les affections, les émotions, les drames, et vide-toi entièrement de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

### 3. LA MARIATHÉRAPIE (*KAIRÉ, MAGNIFICAT, AMEN*)

---

Marie, Mère du « oui », tu as écouté Jésus et tu connais le timbre de sa voix et le battement de son cœur. Étoile du matin, parle-nous de Lui et raconte-nous ton chemin pour le suivre sur la voie de la foi.

Marie, qui à Nazareth as habité avec Jésus, imprime dans notre vie tes sentiments, ta docilité, ton silence qui écoute et transforme la Parole en choix de véritable liberté.

Marie, parle-nous de Jésus, afin que la fraîcheur de notre foi brille dans nos yeux et réchauffe le cœur de ceux que nous rencontrons, comme tu l'as fait en rendant visite à Élisabeth qui, dans sa vieillesse, s'est réjouie avec toi pour le don de la vie.

Marie, Vierge du Magnificat, aide-nous à apporter la joie dans le monde et, comme à Cana, invite chaque jeune, engagé dans le service à ses frères, à faire uniquement ce que Jésus dira.

Marie, pose ton regard sur l'Agora des jeunes, afin qu'elle devienne le terrain fertile de l'Église italienne. Prie afin que Jésus, mort et ressuscité, renaisse en nous et nous transforme en une nuit pleine de lumière, pleine de Lui.

Marie, Vierge de Lorette, porte du ciel, aide-nous à élever notre regard vers le haut. Nous voulons voir Jésus. Parler avec Lui. Annoncer à tous Son amour !

Benoît XVI, Prière dans la Sainte Maison de Lorette,  
1<sup>er</sup> septembre 2007

---

Dans la mer impétueuse de la vie, entre les marées hautes et les tempêtes de notre histoire, il y a une étoile qui brille pour nous, marins en quête d'espoir et d'éternité. Nous confions notre vie à la « Maman du ciel » qui connaît bien le cœur de ses enfants et les éclaire de son amour dans les peines et les péchés.

Chemin faisant, n'oublie pas Marie. Elle nous défend contre tous les dangers et nous guide par la main sur les chemins de la

vie. Elle s'inquiète quand tant d'âmes, dignes du sang du Christ, perdent le repos dans l'accomplissement de leur volonté. Coups de tête, caprices, prises de position pour avoir raison, révoltes et révolutions : ce n'est pas la voie de la sainteté. La sainteté de Marie, et la nôtre aussi, passe par la docilité, la confiance, l'humilité, la disponibilité, et s'incline comme un fer brûlant chauffé par le Vrai Amour devant le Roi des rois.

Que c'est beau : nous sommes la « propriété » de la Mère de Dieu, et elle place nos cœurs et nos rêves sur l'autel de son Fils Jésus. Sur la croix, le Seigneur nous laisse son testament dans la Mère de l'humanité qui nous protège tous avec son manteau. Parfum de roses, yeux pleins de joie et de lumière, brises de vent léger : voilà la Présence du Très-Haut qui fait éclater de joie notre cœur et nous fait entendre, dans le coin du ciel de notre âme, le chant des anges.

L'Immaculée est le meilleur remède pour résister aux assauts de l'égoïsme et du mal qui sont en nous.

En regardant les étoiles, on aperçoit, au-dessus des nuages, la lune qui brille avec le reflet du soleil, comme toi, Marie, tu brilles du Christ-soleil, lumière du monde et Seigneur de la vie.

Je chante d'amour pour toi, Marie, comme l'amoureux pour sa bien-aimée. Je te regarde, douce Reine des cieux, comme un nouveau-né qui ouvre les yeux et voit sa mère. Toi, Marie, puissante Vierge qui défais les nœuds de notre vie, les transformant en fils d'amour pour le Royaume des cieux, aide-nous à vivre et à proclamer l'Évangile par toute notre vie. Avec nos cœurs confus, le bruit de nos pensées, nos projets angoissés pour l'avenir, toi, Mère, tu nous regardes du ciel avec des yeux tendres et tu pleures de joie pour chacun de tes enfants. Quand on invoque ton nom, Marie, les portes de l'enfer sont fermées, celles du Paradis s'ouvrent et nous mènent sur des montagnes de

lumière et dans une oasis de paix.

Prie pour nous pécheurs sur cette terre amère et sainte où le bois de la Croix a été planté pour le salut de tous les hommes. Les flammes de l'enfer ne peuvent brûler les âmes de tes enfants dignes du sang précieux de ton Fils. J'écoute en silence le « Réjouis-toi » de l'ange, l'« Amen » et le « Magnificat » de ton Seigneur et commence à vivre la « Mariathérapie » qui me guérit de toutes les maladies de l'esprit. La tristesse, l'angoisse, l'anxiété et la peur s'en vont : en présence de la Mère de la Lumière, tout devient clair, pur et beau. D'une voix douce, je t'appelle ainsi :

Ô Marie, Vierge du Silence, toi qui as porté la Parole Éternelle, aide tes enfants à écouter la Parole d'Amour qui, comme un fleuve d'eau vive, sort de ton sein.

Ô Marie, Vierge de Nazareth, toi qui as écouté la musique infinie du silence dans la note du « oui » à sa volonté, donne-nous d'ouvrir l'oreille du cœur à la voix de l'Artiste Divin, qui transforme, par son toucher indélébile, notre vie et notre histoire en une œuvre d'art colorée de lumière et d'amour.

Ô Marie, Vierge de l'Écoute, qui médite, garde dans ton sein et vit la Parole du salut, aide-nous à voir les chemins de la vie et les desseins intelligents du Père céleste qui nous aime de façon unique et inconditionnelle.

Ô Marie, testament d'Amour laissé par le Seigneur Jésus-Christ sur la Croix, aide-nous à aimer comme Dieu le veut, afin que nous puissions vivre ensemble avec toi, avec les anges et les saints pour toute l'éternité. Amen.

---

*POUR  
PRIER*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

de Dieu, renverse les équilibres, provoque une révolution par son mode de vie, la joie de son cœur est contagieuse au point de rendre les ennemis « fous » d'envie et de jalousie. Celui qui fait le bien triomphe sur le mal et celui qui fait le mal ne veut pas permettre au bien de gagner. Le saint est celui qui brise les formalités des circonstances, sa vie et sa parole sont dérangeantes ; il regarde devant lui et ne se soucie pas du jugement des gens. Son seul compte en banque est l'Amour de Dieu : le véritable trésor inépuisable à distribuer à tous. Il sait comment prendre des décisions et se met toujours sous le manteau de Marie pour tous les besoins.

Les gens veulent être « parfaits » : voilà la source de la tristesse, de la frustration et de l'absence de croissance humaine et spirituelle. Le Seigneur nous demande, au contraire, d'être saints comme lui-même est saint. Le saint est comme une feuille fragile qui se dresse sur la branche éternelle : Jésus. Le saint est celui qui met son cœur dans le cœur de Jésus et de Marie : dans cette « transfusion de cœurs » se trouve la paix constante du cœur. Mets ton cœur et ton âme dans tout ce que tu fais : c'est le stratagème. Comment puis-je prêcher ? Comment puis-je chanter ? Prie et mets ton cœur et ton âme dans ta voix et ton chant, et tu verras des miracles. Tu peux parler comme un livre imprimé ou chanter avec toutes les techniques vocales, mais sans le cœur, cela ne vaut rien.

Tant de souffrances proviennent de l'attachement aux choses, aux gens et aux lieux ; voici le génie de saint François qui épouse la pauvreté et veut que les frères soient des pèlerins et des étrangers partout. Un frère sage m'a dit : « Tu dois aller dans un couvent comme si tu y étais pour toujours et partir comme si tu n'y étais jamais allé ». Le véritable amour est aussi le « détachement » : si tu ne peux pas te détacher, tu ne tiendras

pas debout sur le chemin de la vie. S'accrocher au rocher de la vie qu'est Dieu : cela nous rend libres pour nous-mêmes et pour les autres.

Ce chemin de la sainteté exige de la docilité, de la persévérance, de l'humilité, du courage et des choix de vie concrets. Celui qui ne sait pas prendre des décisions ne peut pas aimer ; un grand prédicateur a déclaré que « le seul moyen de montrer notre amour est de faire un choix : les mots ne suffisent pas » (Fulton J. Sheen). Cela nous a aidés à mieux comprendre que tous les chrétiens baptisés ont une dignité égale devant le Seigneur et sont unis par la même vocation, celle de la sainteté (cf. *Lumen gentium*, 39-42).

Les paroles du pape François sur la sainteté sont éclairantes :

Dès lors, chacun de nous peut faire un petit examen de conscience ; à présent, nous pouvons le faire, que chacun réponde à soi-même, en silence : comment avons-nous répondu jusqu'à présent à l'appel du Seigneur à la sainteté ? Ai-je envie de devenir un peu meilleur, d'être plus chrétien, plus chrétienne ? Telle est la voie de la sainteté. Lorsque le Seigneur nous invite à devenir saints, il ne nous appelle pas à quelque chose de lourd, de triste... Au contraire ! C'est l'invitation à partager sa joie, à vivre et à offrir avec joie chaque moment de notre vie, en le faisant devenir dans le même temps un don d'amour pour les personnes qui sont à nos côtés. Si nous comprenons cela, tout change et acquiert un sens nouveau, un beau sens, un sens qui commence avec les petites choses de chaque jour. Un exemple. Une dame va au marché faire les courses et rencontre une voisine et elles commencent à parler, puis arrivent les commérages et cette dame dit : « Non, non, moi, je ne parlerai mal de personne ». Cela est un pas vers la sainteté, cela nous aide à devenir plus saint. Puis, à la maison, ton enfant te demande de parler un peu de ses histoires : « Oh non, je suis si fatigué, j'ai beaucoup travaillé aujourd'hui... » – « Mais toi, installe-toi et écoute ton enfant, qui en a besoin ! ». Et on s'installe, on écoute avec patience : cela est un pas vers la sainteté. Puis finit la journée, nous sommes tous fatigués, mais il y a la prière. Faisons la prière : cela aussi est un pas vers la sainteté. Puis arrive le dimanche

et nous allons à la Messe, nous recevons la communion, parfois précédée d'une belle confession qui nous purifie un peu. Cela est un pas vers la sainteté. Puis, nous pensons à la Vierge, si bonne, si belle, et nous prenons le chapelet et nous la prions. Cela est un pas vers la sainteté. Puis je vais dans la rue, je vois un pauvre, quelqu'un dans le besoin, je m'arrête, je l'interroge, je lui donne quelque chose : cela est un pas vers la sainteté. Ce sont de petites choses, mais tant de petits pas vers la sainteté. Chaque pas vers la sainteté fera de nous des personnes meilleures, libérées de l'égoïsme et de la fermeture sur soi, et ouvertes aux frères et à leurs nécessités. (Audience générale, 19 novembre 2014)



*Sainte Thérèse cuisinant, Monastère Saint-Joseph d'Avila*

---

**POUR  
PRIER**

### Le testament de Pascal

*Le grand philosophe et mathématicien français Blaise Pascal, dans une « nuit de feu » du 23 novembre 1654, écrit le Mémorial, une feuille qu'il portait cousue dans ses vêtements et que nous citons ci-dessous :*

Feu

« Dieu d'Abraham, Dieu d'Isaac, Dieu de Jacob »,  
non des philosophes et des savants.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

non des sacrifices » (Mt 9,13). L'idée d'un Dieu-sorcier et Père Noël qui nous punit ou nous récompense quand nous sommes méchants ou bons n'est pas le Dieu chrétien. Rigidité, infantilisme, grimaces et caprices... c'est comme ça que vivent les gens schizophrènes.

Dieu va au-delà de notre schizophrénie et nous donne toujours l'amour en abondance. Regarde le soleil, ne capitule pas. Dans ce petit morceau de Pain fait de Lumière, il y a tous tes amis et tes ennemis, ton cœur est dans le sien et cela te suffit pour bien vivre. Mieux que le téléphone portable, que Facebook, Messenger, etc. il y a l'Eucharistie qui te permet de te connecter avec toutes les personnes que tu portes dans ton cœur. Essaie de regarder le lever et le coucher du soleil : ce sont des miracles que Dieu te fait voir tous les jours. Ne juge pas les autres, juge-toi toi-même avec les yeux de la miséricorde de Dieu, et alors ton cœur explosera de joie et de bonté pour tous. La mort nous attend, dans le cercueil nous ne mettons pas de produits cosmétiques pour apparaître beaux devant les autres, nous n'y mettons pas les remords, la haine et les coupures faites dans ce monde, mais nous emportons en terre un seul héritage : l'amour, qui est la clé pour ouvrir le royaume des cieux.

Tout passe : n'attends pas pour faire la paix et pour te réconcilier. Le temps pour aimer sérieusement est court. Regarde le Soleil et pleure de joie, car tu es une étoile de son Ciel et Il t'attend de toute éternité pour chanter avec ses anges et ses saints. Il n'y a pas de plus grand acte sur terre que d'adorer le Seigneur notre Dieu : adorer, c'est contempler le Ciel et chercher l'Étoile de la rédemption. Adorer, c'est fermer les yeux et la bouche et ouvrir le cœur à l'Amour toujours présent. Adorer, c'est s'agenouiller devant le mystère de l'Autre et des autres, car là est « la terre sainte », le lieu où Dieu a fixé sa

demeure. Adorer, c'est vivre d'amour pour réconcilier toute notre vie dans le Christ, notre Pâques et notre Paix.

La Vierge Marie adore la Parole infante, c'est-à-dire la « parole qui ne parle pas », et c'est l'origine de son silence devant le mystère de l'Incarnation. Marie adore avec toi cet Enfant qui, tourné vers le Père, ouvre ses bras fragiles et délicats sur le bois de la croix. Adorer, c'est se perdre dans le Bien-aimé qui n'abandonne jamais ; c'est s'immerger dans la Lumière qui ne s'éteint jamais ; c'est voler dans la liberté salvatrice de l'Époux qui nous attend, nous aime et nous embrasse. Jésus nous tient serrés près de lui non pas dans la mort corporelle, mais pour vivre avec lui pour toute l'éternité.

L'adoration eucharistique est une source de guérison, de libération, de paix, de joie, d'amour, de lumière. L'Eucharistie est le plus grand miracle du monde. Un autre grand prodige en découle : la « conversion » de notre cœur. Qu'est-ce que la conversion ? C'est le changement de regard ; c'est le « désarmement » de notre ego ; c'est mettre Dieu au centre de tout. L'Eucharistie est une véritable révolution copernicienne : Jésus-Soleil devient le centre de la vie, de la famille, de la communauté religieuse, des intérêts et des choix de chacun. « Le monde peut vivre sans le soleil, mais pas sans l'Eucharistie », a déclaré le mystique Padre Pio. Quand tu es triste, découragé, souffrant, rappelle-toi où se trouve ton « Anatolie » (région de Turquie), c'est là que le soleil se lève dans ta vie. Retourne à l'aube véritable de ta vie pour comprendre tes « couchers de soleil », tes nuits, tes échecs, tes faiblesses, ton incapacité à aimer comme Dieu le veut. « L'enfer », a déclaré sainte Catherine de Sienne, « est de voir combien Dieu aime et ne pas vouloir être aimés » ; au contraire, le Paradis, c'est vouloir être aimés de l'Amant toujours Aimant qui ne trahit jamais, ne

trompe jamais et ne renonce jamais à t'aimer continuellement.

Je dédie ce poème aux religieuses de l'Adoration Eucharistique de Pietrarubbia (Pérouse) :

---

---

### Regard éternel

Appuie-toi sur la poitrine du Christ, comme des aigles qui contemplant le Soleil eucharistique : le plus grand miracle du monde.

Entre les ombres et les lumières de notre vie et l'histoire des hommes, le regard s'illumine, le cœur déborde de joie et l'amour s'envole vers « les cieux des cieux ». Yeux dans les Yeux, cœurs dans le Cœur, mains dans l'Étreinte du Père.

Marie, tu es le Sein de notre Louange.

Marie, Vierge du Silence, adore le Verbe Enfant et montre-nous le chemin du bonheur éternel, où notre visage sera immergé dans une Lumière Infinie, d'une Joie Immense, d'Amour Éternel, de Silence Merveilleux avec l'Époux à qui tu as dit, pour toujours : Amen.

Père Emiliano Antenucci

---

---

Je conclus avec le saint Curé d'Ars, saint Jean-Marie Vianney, mystique eucharistique :

Lorsque nous sommes devant le Saint-Sacrement, au lieu de regarder autour de nous, fermons nos yeux et notre bouche, ouvrons notre cœur, le Bon Dieu ouvrira le sien ; nous irons à lui, il viendra à nous, l'un pour demander et l'autre pour recevoir. Ce sera comme un souffle de l'un à l'autre.

Ah ! Si nous avions les yeux des anges, en voyant Notre-Seigneur Jésus-Christ qui est ici présent, sur cet autel, et qui nous regarde, comme nous l'aimerions ! Nous ne voudrions plus nous en séparer ; nous voudrions toujours rester à ses pieds : ce serait un avant-goût du ciel ; tout le reste nous deviendrait insipide.

Enfin Gandhi, le « Juste parmi des Nations », nous livre le secret de sa vie :

Plus le temps passe et plus je comprends que je ne peux pas être

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## 10. LA VIERGE DU SILENCE (Lecture spirituelle de l'icône)

*Si Notre-Dame nous demande de nous taire,  
ça veut dire que Dieu a quelque chose à nous dire.*

Sofia, 6 ans

---

En s'élevant, les âmes gagnent des régions où l'agitation des choses passagères ne les atteint pas, le mouvement cesse ou diminue, les passions s'apaisent, le bruit du monde, ses soucis, nos pensées même se font comme lointains, l'attention se concentre sur Celui qui est Silence, Repos, Dieu de paix ; on se sent envahi de calme et comme revêtu de l'Immutabilité divine, qui semble se communiquer à tout l'être.

Augustin Guillerand, *La prière*

---

L'amour ne parle pas seulement par la langue, mais par les yeux, par les soupirs et contenance ; oui, même le silence et la taciturnité lui tiennent lieu de parole [...] En la théologie mystique c'est le principal exercice de parler à Dieu et d'ouïr parler Dieu au fond du cœur ; et parce que ce devis se fait par des très secrètes aspirations et inspirations, nous l'appelons colloque de silence les yeux parlent aux yeux et le cœur au cœur, et nul n'entend ce qui se dit que les amants sacrés qui parlent.

Saint François de Sales, *Philothée ou Traité de l'amour de Dieu*

---

Le silence fait peur parce qu'il révèle le vide intérieur.  
Aussi longtemps que tu parles, tu te caches à toi-même.  
Ceux qui fuient le silence se fuient eux-mêmes.  
Le silence est le moyen d'accéder à l'intériorité.

Le silence est la voix de la vérité.  
Les âmes sont pesées dans le silence.  
Quand le silence « parle », la vie est transformée.  
Être sage, c'est savoir se taire.  
Le silence est le couteau qui tue les passions.  
Le silence est impossible sans miséricorde et humilité.  
Les grandes vérités ne sont communiquées que dans le silence.  
Quand la bouche se tait, ce sont les âmes qui se parlent. Plus nous recevons en silence, plus nous donnons dans l'action.

Antonio Gentili, *À la recherche de Dieu avec un cœur simple*

---

La Vierge du Silence parle plus que d'autres « Madones », car dans son puissant silence communicatif, elle nous donne tant de paix et de joie. Faisons une lecture symbolique spirituelle de la belle icône.

### **Le manteau de Marie**

– *Rouge* : c'est le symbole du feu, de l'amour terrestre et céleste, de la passion pour le Christ, la couleur du Sacré-Cœur. Comme tous les symboles, le rouge a des valeurs positives et négatives. D'une part, c'est la couleur de l'amour, aussi bien terrestre que spirituel (il suffit de penser au Sacré-Cœur de Jésus), de la passion, de l'activité, des émotions, des sentiments, de l'expansivité, de la vivacité, du sang compris comme vie ; d'autre part, c'est la couleur de la colère, de la violence, de l'agression, du sang versé. « En Égypte, le rouge était une référence symbolique au démoniaque, associé à Seth. Le rouge est l'expression de passions et d'impulsions incontrôlées, telles que la haine, la cruauté et la luxure » (Maria Gloria Riva). Le rouge du péché est le rouge de l'expiation (le sang du Christ). Les animaux symbolisant Satan ont souvent été pris dans la faune à fourrure rouge : le renard et l'écureuil. Judas est représenté avec les cheveux roux. Dans la liturgie, le rouge est la

couleur du Saint-Esprit, de la Passion et des martyrs. Couleur du feu et du sang, le rouge est la première couleur pour beaucoup de peuples, car il est le plus étroitement lié au principe de la vie.

– *Vert* : c'est la couleur de la nature, de l'eau, de l'espoir, de la vie, du printemps, de la fertilité, de la croissance, de la jeunesse, du bonheur (bonne fortune). « Le vert est la couleur du règne végétal qui se régénère, des eaux lustrales, auxquelles le baptême doit sa signification symbolique » (Gabriella Guarino). Le vert est le symbole de l'espoir ; il correspond aux sensations de solidité, stabilité, équilibre, force et constance et il caractérise la persévérance. Dans la symbolique négative, c'est la couleur de la rage, de la putréfaction, du poison et de l'envie. Vincent van Gogh a écrit : « J'ai essayé d'exprimer les terribles passions humaines avec du rouge et du vert » (lettre au frère Théo, 8 septembre 1888). Les peintres du Moyen Âge peignaient la croix en vert parce qu'elle est l'instrument de la régénération de la race humaine, assurée par le sacrifice du Christ. Dans le cas de la Vierge du silence, le vert représente le Saint-Esprit.

– *Noir* : C'est la somme de toutes les couleurs et un symbole de la mort et du deuil, de la séparation, de l'obscurité, du mal, de l'absence de toute couleur et de toute lumière. Il évoque le chaos, le néant, le ciel nocturne, l'obscurité terrestre de la nuit, l'angoisse, la tristesse, l'inconscience. Cependant, le noir est aussi la terre fertile, le réceptacle « si le grain ne meurt pas », l'Évangile, la terre contenant les tombes et donc le séjour des morts et le lieu où se prépare leur renaissance, car nous chrétiens croyons à la résurrection des morts.

– *Or* : C'est le symbole de la divinité, du soleil, de la lumière divine, de l'éveil, de la Royauté du Christ, du bonheur de la vie nouvelle, de la Jérusalem céleste, de l'immortalité. Le fond doré

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

nous gênent le moins et omettrons ceux qui sont plus crucifiants. Ainsi nous perdrons les principaux avantages attachés à son exacte observance ; car, même dans les points que nous pratiquons, nous serons exposés à nous laisser guider par le caprice ou du moins la volonté propre. Il faut donc pratiquer sa règle tout entière et, à la lettre, si c'est possible ; et si, pour une raison grave, on ne le peut, il faut se rapprocher de l'esprit de la règle, en faisant tout ce que l'on peut moralement parlant. Il y a deux défauts à éviter, le scrupule et le relâchement. 1) Pas de scrupule : si on a une raison grave de se dispenser d'un point, de le différer, ou de le remplacer par quelque équivalent, qu'on le fasse sans inquiétude. Ainsi un devoir d'état urgent, la visite d'un malade par exemple, nous dispense de la visite au Saint Sacrement, si nous revenons trop tard ; nous y suppléons alors en pensant à Notre Seigneur le long de la route ; de même le soin des enfants dispense une mère de famille d'une communion de règle, s'il n'est pas possible de concilier ces deux devoirs : la communion spirituelle remplace alors la communion sacramentelle.

2) Pas de relâchement non plus : l'immortification, le désir de causer longuement, sans nécessité, la curiosité, etc., ne sont pas des raisons suffisantes pour différer un exercice, au risque de l'omettre complètement. De même si on ne peut accomplir tel devoir sous la forme accoutumée, on doit s'efforcer de le faire d'une autre façon ; ainsi, un prêtre obligé de porter le viatique au temps de son oraison, s'efforcera de transformer en une sorte d'oraison affective l'accomplissement de ce devoir, en rendant ses hommages au Dieu de l'Eucharistie qu'il porte sur son cœur.

La ponctualité fait partie de l'observation intégrale de la règle : ne pas commencer un exercice juste au temps marqué, et cela sans raison, c'est déjà résister à la grâce qui ne connaît pas de retard, c'est s'exposer à n'avoir plus le temps de le faire en son intégrité, ou, s'il s'agit d'un exercice public, de faire attendre indûment les fidèles, si on est dans le ministère, ou les élèves, si on est professeur, en leur donnant un mauvais exemple qu'ils seront trop enclins à suivre. 2° Chrétiennement, c'est-à-dire, avec des intentions surnaturelles, pour faire la volonté de Dieu et lui témoigner ainsi son amour de la façon la plus authentique. C'est cette pureté d'intention qui est l'âme de la règle : c'est elle qui donne à chacune de nos actions sa vraie valeur, en les transformant en actes d'obéissance et d'amour. Pour la pratiquer, on se recueillera avant d'agir, pour se demander ce qu'exige

notre règle en ce moment, et y conformer sa conduite, en vue de plaire à Dieu. Ainsi, en pratiquant sa règle, on vivra constamment pour Dieu.

Adolphe Tanquerey, *Précis de théologie ascétique et mystique*

*Nous sommes tous des moines,  
c'est-à-dire uniques devant Dieu.*

---

*POUR  
PRIER*

### À Notre-Dame du silence

Douce Mère de Jésus et ma Mère,

chaque jour tu mets doucement dans mon cœur

ton divin fils,

Fais que je ne trouble pas son repos par le bavardage des lèvres ou de l'esprit, mais que j'attende de toi le signe pour ouvrir la bouche et prononcer une parole de sagesse et de prudence.

Toi qui gardais dans ton cœur ce qui était de Lui, Jésus, ils disaient de toi que tu es la Reine des Apôtres,

fais que je garde avec précaution le flambeau de la parole de Dieu en moi pour irradier sa lumière.

Que mon silence soit apostolique, fécond,

et que ma parole s'élève au chaste silence

où la voix de Dieu, notre Seigneur, est entendue.

Ainsi soit-il.

Bienheureux Jacques Alberione

---

*Le ciel est en nous et nous sommes appelés  
chaque jour à redécouvrir ce grand don.*

## 12. LA MAISON EST ÉCOLE DE PRIÈRE ET DE VIE

*Nos communautés chrétiennes doivent devenir d'authentiques « écoles » de prière... Il faut alors que l'éducation à la prière devienne en quelque sorte un point déterminant de tout programme pastoral.*

Jean-Paul II, *Novo millenio ineunte*

---

### Jésus nous *écoute* dans le silence...

Prier est difficile si on ne sait pas comment le faire ! Mais il faut que nous nous aidions par la prière... La chose la plus importante est le silence !

L'essentiel n'est pas ce que nous disons, mais ce que Dieu nous dit et ce qu'Il dit aux autres à travers nous...

Jésus nous attend toujours dans le silence !

Il nous écoute dans le silence : dans le silence, il parle à nos âmes.

Dans le silence, nous pouvons entendre sa voix.

Le silence intérieur est très difficile, mais nous devons faire l'effort pour pouvoir prier. Dans ce silence, nous découvrirons une nouvelle énergie et une vraie union. L'union de nos pensées avec les siennes, l'union de nos prières avec les siennes, l'union de nos actes avec les siennes, de notre vie avec la sienne...

Toutes nos paroles seront inutiles si elles ne viennent pas du fond du cœur. Les mots qui ne répandent pas la lumière du Christ font croître l'obscurité !

Mère Teresa de Calcutta, *La joie de se donner aux autres*

---

Beaucoup cherchent la communion par peur de la solitude. Ne pouvant plus être seuls, ils essaient de vivre parmi les autres. Il y a aussi des chrétiens qui, ne pouvant pas résoudre seuls leurs problèmes, ou s'étant retrouvés seuls avec eux-mêmes, espèrent trouver de l'aide dans la communion avec d'autres hommes. [...]

Mais nous savons que nous pouvons être seuls dans la communion et que seuls ceux qui sont seuls peuvent vivre en communion. Ce sont deux choses interdépendantes.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

# 14. NE DITES PAS DU MAL DES AUTRES !

*La langue est ton lion : si tu le laisses libre, il te dévorera.*

Proverbe africain

---

---

Quel exemple de discrétion la Mère de Dieu nous donne ! Même à saint Joseph elle ne fit pas connaître ce mystère. Demande à Notre Dame la discrétion qui te manque.

Saint Josémaria Escrivà de Balaguer

---

---

## Pense

Il y a eu des hommes qui ont écrit des pages  
Notes d'une vie d'une valeur inestimable  
Irremplaçables parce qu'ils ont dénoncé  
le système le plus corrompu trop souvent ignoré  
Des hommes et des anges envoyés sur terre pour combattre une  
guerre

de mafia et de familles éparpillées comme tant de mensonges  
sur une île en sang qui parmi tant de merveilles  
parmi les citrons et les coquillages... elle ravage fils et filles  
d'une génération obligée à ne pas voir  
à parler tout bas et à éteindre la lumière  
à commenter tranquillement chaque projectile en l'air  
chaque cadavre dans un fossé

Il y a eu des hommes qui pas à pas  
ont laissé un signe avec courage et  
avec engagement avec investissement contre une institution  
organisée

*cosa nostra* (mafia)... une chose à vous, qu'est-ce qui est à vous ?

c'est à nous... la liberté de dire que

les yeux sont faits pour regarder

La bouche pour parler et les oreilles écoutent...

Pas que de la musique, pas que de la musique

Ta tête tourne et cible sa ligne de mire, raisonne

Parfois condamne, parfois pardonne  
Simplement Pense avant de tirer  
Pense avant de dire et de juger, essaye de penser  
Pense que toi aussi tu peux décider  
Attends un instant seulement un instant de plus  
La tête entre tes mains  
Il y a eu des hommes qui sont morts jeunes  
Mais conscients que les idées seraient restées dans les siècles  
comme des paroles hyperboles  
Intactes et réelles comme de petits miracles  
Idées d'égalité idées d'éducation  
Contre chaque homme qui exerce une oppression  
Sur tous ses semblables contre celui qui est faible  
Contre celui qui enterre la conscience dans le béton  
Pense avant de tirer  
Pense avant de dire et de juger, essaye de penser  
Pense que toi aussi tu peux décider  
Attends un instant seulement un instant de plus  
La tête entre tes mains Il y a eu des hommes qui ont continué  
Malgré le fait que tout autour avait été brûlé  
Parce que finalement cette vie n'a pas de sens  
Si tu as peur d'une bombe ou d'un fusil pointé  
Les hommes passent et passe une chanson  
Mais personne ne pourra jamais arrêter la conviction  
Que la justice non... ce n'est pas seulement une illusion  
Pense avant de tirer  
Pense avant de dire et de juger, essaye de penser  
Pense que toi aussi tu peux décider  
Attends un instant seulement un instant  
La tête entre tes mains  
Pense.

Fabrizio Moro, *Pensa*

---

La langue, les commérages, les ragots sont des armes qui chaque jour assaillent la communauté humaine, en semant envie, jalousie et

avidité du pouvoir. Avec elles, on peut en arriver à tuer une personne. C'est pourquoi parler de paix signifie aussi penser à tout le mal que l'on peut faire avec la langue.

Le pape François,  
Méditation à Sainte-Marthe, le 2 septembre 2013

---

Je crois que la sagesse consiste à « savoir » ce que l'on dit et à ne parler, discuter de personnes et de situations sans les connaître en profondeur.

Le silence est aussi une « suspension de jugement » devant le mystère de l'autre qui doit être écouté, accueilli, aimé tel qu'il est et non jugé ni analysé comme un rat de laboratoire. La discrétion est une vertu qui nous permet de respecter la pudeur et la complexité du mystère de l'autre.

Nous ne pouvons pas constamment aller à la recherche de nouvelles, de scandales, de commérages, de ce que font les autres... le temps est un don de Dieu et doit être utilisé pour prier, aimer, travailler, lire et réfléchir avant tout sur notre conversion. Celui qui est discret est le gardien des secrets des autres, il écoute avec bienveillance et participe aux joies et aux peines des autres.

Ô Marie, Vierge de la Beauté intérieure, aide-nous à regarder dans le visage des autres le Visage de ton Fils.

Le pape François commente ainsi la parabole de l'ivraie (cf. Mt 13,24-30) :

La scène se déroule dans un champ où le propriétaire sème le blé ; mais une nuit, l'ennemi vient et sème l'ivraie (zizanie), un terme qui dérive, en hébreu, de la même racine que le nom « Satan » et qui rappelle le concept de division. Nous savons tous que le démon est un « semeur de zizanie », celui qui cherche toujours à diviser les personnes, les familles, les nations et les peuples.

L'enseignement de la parabole est double. Il dit avant tout que le mal qui existe dans le monde ne vient pas de Dieu, mais de son

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Pour aller plus loin...

Aux Éditions du Carmel :

- *Conseils pour la vie intérieure*, François de Sainte-Marie, coll. Vives flammes
- *Qu'est-ce que l'oraison*, Collectif, coll. Vives flammes
- *Seuls avec le Seul*, Nathalie Nabert, coll. Eremos
- *La solitude pour Dieu*, Fr. Jean-Fabrice, coll. Eremos
- *Les degrés de la solitude*, Fr. Jean-Fabrice, coll. Eremos
- *Le jardin clos*, Un frère carme, coll. Eremos

## Collection Vie intérieure

Témoignages, textes de grands spirituels, contemplation des mystères chrétiens, cette collection propose différents chemins pour guider, aider et encourager dans la quête intérieure de Dieu et converser avec Lui.

1. *Le livre de l'Imitation de Jésus-Christ et Thérèse de l'Enfant-Jésus*, Constant Tonnelier, 1999 (épuisé)
2. *La vie consacrée*, Arnaldo Pigna, 2001 (épuisé)
3. *Le feu de charité. Jeanne d'arc, mystique et martyre*, Christophe Robuchon, 2001
4. *L'amour est fort comme la mort. Commentaire du Cantique des cantiques*, Robert de Langeac, 2002 (épuisé)
5. *L'éternité au cœur du temps*, Wilfrid Stinissen, 2013
6. *L'éternel féminin. Femmes mystiques*, Janine Hourcade, 2003 (épuisé)
7. *La prière sacerdotale. Commentaire spirituel de Jean 17*, Robert de Langeac, 2004
8. *Marie et l'Esprit. Au cœur de la vie spirituelle*, Jean Laplace, 2005
9. *La nuit comme le jour illumine. La nuit obscure chez Jean de la croix*, Wilfrid Stinissen, 2005
10. *Lettres spirituelles*, Robert de Langeac, 2006
11. *Écrits mystiques de Julienne de Norwich*, 2007
12. *Il y eut un soir, il y eut un matin. Promenade biblique dans le bon sens du temps*, Thierry Mathieu, 2008
13. *Jusqu'au cœur de l'amour*, Augustin Delage, 2008 (épuisé)
14. *L'art et la vie*, Mireille Nègre – Éric de Rus, 2009
15. *Cinq amis de Dieu en un temps d'angoisse*, Joan Nuth, 2010 (épuisé)

16 *Les mystiques chrétiens pour aujourd'hui*, Frederick Bauerschmidt, 2010 (épuisé)

17 *Douce lumière dans la nuit*, Albert de l'Annonciation, 2010

18 *Voyage au pays du silence*, Martin Laird, 2011 (épuisé)

19 *Trouver son trésor intérieur*, Ben O'Rourke, 2012 (coll. Carmelight 2018)

20 *Vivre en Marie*, Joël Guibert, 2013

21 *Explorer son château intérieur avec Thérèse*, Wilfrid Stinissen, 2015 (coll. Carmelight 2017)

22 *Une lumineuse absence. Silence, vigilance et contemplation*, Martin Laird, 2018 (épuisé)

23 *Marie, dans la Bible, dans nos vies*, Wilfrid Stinissen, 2018

La plupart de nos titres sont disponibles en e-books sur notre site

[www.editionsducarmel.com](http://www.editionsducarmel.com)