

# 3<sup>ème</sup> semaine : discerner la vraie joie

Se préparer à Noël avec la retraite en ligne  
chaque vendredi, proposée par les frères Carmes  
de la Province de Paris



vendredi 12 décembre



www.carmes-paris.org  

## ✱ Evangile de Jésus-Christ selon saint Jean 1, 6-8.19-28

*Il y eut un homme envoyé par Dieu. Son nom était Jean. Il était venu comme témoin, pour rendre témoignage à la Lumière, afin que tous croient par lui. Cet homme n'était pas la Lumière, mais il était là pour lui rendre témoignage.*

*Et voici quel fut le témoignage de Jean, quand les Juifs lui envoyèrent de Jérusalem des prêtres et des lévites pour lui demander : « Qui es-tu ? » Il le reconnut ouvertement, il déclara : « Je ne suis pas le Messie. » Ils lui demandèrent : « Qui es-tu donc ? Es-tu le prophète Élie ? » Il répondit : « Non. — Alors es-tu le grand Prophète ? » Il répondit : « Ce n'est pas moi. » Alors ils lui dirent : « Qui es-tu ? Il faut que nous donnions une réponse à ceux qui nous ont envoyés. Que dis-tu sur toi-même ? » Il répondit : « Je suis la voix qui crie à travers le désert : aplanissez le chemin du Seigneur, comme a dit le prophète Isaïe. » Or, certains des envoyés étaient des pharisiens. Ils lui posèrent encore cette question : « Si tu n'es ni le Messie, ni Élie, ni le grand Prophète, pourquoi baptises-tu ? » Jean leur répondit : « Moi, je baptise dans l'eau. Mais au milieu de vous se tient celui que vous ne connaissez pas : c'est lui qui vient derrière moi, et je ne suis même pas digne de défaire la courroie de sa sandale. » Tout cela s'est passé à Béthanie-de-Transjordanie, à l'endroit où Jean baptisait.*



### LA MÉDITATION DE LA SEMAINE :

« N'éteignez pas l'Esprit, ne repoussez pas les prophètes, mais discernez la valeur de toute chose. Ce qui est bien gardez-le ; éloignez-vous de tout ce qui porte la trace du mal. »

Cette exhortation de saint Paul aux Thessaloniens, dans la 2<sup>ème</sup> lecture, approfondit notre cheminement de l'Avent. Comme cela a été souligné la semaine dernière, c'est l'Esprit Saint qui vient à notre secours en illuminant notre intelligence et nous aide à discerner la valeur des choses de notre vie. C'est ainsi que nous pouvons aller de l'avant dans ce chemin de vérité et de lumière. Notre regard s'affine peu à peu et s'accommode à la lumière de Celui qui vient. Nous commençons à le percevoir progressivement. Les paroles de Jean le Baptiste ont été précieuses pour ce travail de conversion de notre regard. Il est le précurseur, le témoin de la Lumière. « Cet homme n'était pas la Lumière mais il était là pour lui rendre témoignage. » Certes il reflète déjà quelque chose de la lumière du Christ qui vient, au point que les prêtres et les scribes se laissent tromper en lui demandant s'il est le Messie, le Christ. Mais Jean n'est pas là pour son intérêt personnel :

il a une mission, celle de préparer les chemins du Seigneur. Aussi il choisit de demeurer dans la vérité en confessant qu'il n'est ni le Messie, ni Elie ou le Grand Prophète. Il n'est qu'une voix qui annonce la Parole, il n'est qu'un **miroir imparfait qui réfléchit la lumière du Christ**. « Au milieu de vous, se tient celui que vous ne connaissez pas : c'est lui qui vient derrière moi. » Jean annonce que **le Messie est déjà là** mais qu'il n'est pas encore manifesté, que nos yeux aveugles ne l'ont pas encore reconnu. Il est maintenant temps de scruter sa présence, de discerner son visage. Il est grand temps de le regarder.

### Regarder le Christ

Pour discerner la présence au milieu de nous de Celui qui vient, il nous faut poser un acte de foi. Comme l'a développé l'encyclique 'La lumière de la foi' (*Lumen Fidei*) écrite par les papes Benoît et François, **croire consiste essentiellement à voir**. « Celui qui croit, voit ; il voit avec une lumière qui illumine tout le parcours de la route. » (LF1) Et « pour celui qui, en ce monde, a été transformé, s'ouvre une nouvelle façon de voir, la foi devient lumière

pour ses yeux. » (LF 22) En venant à la lumière du Christ, dans un désir de faire la vérité, notre regard change et la foi éclaire à nouveaux frais les pas que nous posons, l'environnement que nous regardons. Certes « *la foi n'est pas une lumière qui dissiperait toutes nos ténèbres, mais la lampe qui guide nos pas dans la nuit, et cela suffit pour le chemin.* » (LF 57) **Nous recevons ainsi la lumière dont nous avons besoin à chaque instant** : il nous est donné de voir le pas à faire, il nous est donné de poser un regard neuf sur telle personne ou sur telle difficulté. C'est une grâce et non le résultat d'une tension optique ! Avec un tel regard nouveau, **que devons-nous regarder en premier ? Le Christ, lumière du monde**, évidemment ! Il faut nous tourner vers la source de la lumière.

Les saints du Carmel aiment à présenter le cœur de l'oraison comme un « *simple regard* » (St Thérèse de l'Enfant Jésus), une « *simple attention amoureuse* » (St Jean de la Croix). Ainsi sainte Thérèse d'Avila demande-t-elle à ses sœurs carmélites, pendant leur temps d'oraison, de tourner leur regard intérieur vers le Christ : « *Je ne vous demande qu'une seule chose, c'est de Le regarder.* » (Chemin de perfection chap. 26) Et le Père Jacques s'inscrit dans cette tradition carmélitaine en parlant à son tour de l'oraison : « *Ce sont les yeux d'un pauvre être aimant dans les yeux de Dieu.* » « *Il s'agit de voir le Christ dans cette vision mystérieuse, obscure, qu'est la vision de la foi, qui n'est pas le fruit de notre activité, qui n'est pas une réalisation qui dépend de nos moyens humains, mais la 'saisie' de nous-même par le Bon Dieu, par le Christ lui-même... C'est cette vue du Christ par le cœur, c'est cela qu'il faut réaliser pour l'aimer assez, pour le faire aimer, pour ne plus pouvoir aimer rien d'autre sur la terre, que Lui. Comme alors la richesse n'est plus rien, comme la pauvreté est une chose qui n'a de prix que parce qu'elle nous permet de mieux être dans l'intimité du Christ ! Rien n'a plus aucun relief, aucune physionomie, aucun goût. Il n'y a plus qu'un seul être qui ait du goût, c'est le Christ...*

*Le Christ, Il est Tout ! Tout se fait par Lui, tout passe à travers Lui... Il y a des multitudes de baptisés et même de religieux, des prêtres, qui ont reçu le sacerdoce, qui ont prononcé des vœux, mais qui restent froids, tièdes ; ce ne sont pas des âmes qui vibrent, qui vivent, qui sont des passionnées jusqu'à donner leur vie pour le Christ ; elles ne l'ont jamais 'vu', elles le connaissent avec des mots, pas avec de la vie et c'est cela qu'il faut pour qu'on aime le Christ à la folie. »*

Si nous sommes entrés dans le silence intérieur en quittant les divertissements, si nous avons évoqué l'Esprit Saint et sa lumière, ce n'est pas pour divaguer, faire de l'introspection ou faire de notre prière un monologue. « *Cette oraison, c'est près du Christ, avec le Christ que l'on peut apprendre à la faire : c'est pour cela qu'il faut regarder longuement le Christ, fréquenter constamment le Christ... Le Christ est le résumé de tout. Le Christ, c'est celui*

*qui nous a permis de voir, de toucher, d'écouter le Bon Dieu... »* Car plus nous fréquentons le Christ comme notre Ami, plus nous échangeons avec lui, dans la foi, des regards d'amour, plus **son regard transforme le nôtre**, plus nous adoptons son point de vue sur le monde. Notre foi en sort grandie car « *la foi non seulement regarde vers Jésus, mais regarde du point de vue de Jésus, avec ses yeux : elle est une participation à sa façon de voir.* » (LF 18)

## Découvrir la vraie joie

Et c'est cette nouvelle manière de voir, dans la lumière du Christ, qui nous découvre la joie véritable, celle des amis de Jésus, cette joie justement expérimentée par Jean le Baptiste, au moment où il se décrit comme l'ami de l'époux assistant aux noces du Christ-Epoux avec l'humanité. « *Je ne suis pas le Messie, je suis celui qui a été envoyé devant lui. L'époux, c'est celui à qui l'épouse appartient ; quant à l'ami de l'époux, il se tient là, il entend la voix de l'époux, et il en est tout joyeux. C'est ma joie, et j'en suis comblé.* » (Jn 3,28-29) Nous sommes nous aussi invités à entrer dans cette joie au cours de ce 3<sup>ème</sup> dimanche de l'Avent **Gaudete** (Réjouissez-vous) : les textes liturgiques sont traversés par **cet appel à la joie**. « *Je tressaille de joie dans le Seigneur* », dit le prophète qui entrevoit le salut, cri de joie que nous reprenons dans le refrain du psaume en écho au Magnificat de la Vierge Marie : « *J'exulte de joie en Dieu, mon Sauveur !* ». Et comme si ce n'était pas assez clair, la 2<sup>ème</sup> lecture commence par ces mots de saint Paul : « *Frères, soyez toujours dans la joie.* »

Nous l'avons compris, cette joie profonde n'est pas une surexcitation ou une jouissance égocentrique. **Elle est une délicate expérience intérieure** qui vient de la conviction intime que nous sommes sur un chemin de lumière, à la rencontre de Celui qui est la Vérité et qui est en train de bouleverser notre existence. Cette joie est bien le fruit d'une rencontre vraie avec le Christ Jésus, notre Ami, notre frère. Lucien Bunel a fait cette expérience en entrant au Carmel. Il écrit lors de son noviciat : « *Le ton de ma lettre doit vous indiquer que je ne suis pas triste ! Non ! Non ! Je nage dans la joie divine. J'ai la bienfaisante impression de m'être ressaisi, d'avoir repris ma vie à pied d'œuvre, de l'avoir replacée dans son orientation vraie. (...) Maintenant : 'En avant !' »* (L. du 22/09/1931 au Carmel du Havre)

Cette expérience de la joie donnée par la rencontre du Christ n'est pas éphémère. De même que notre vie de prière a besoin de moments d'intensification pour être sérieuse mais que la prière doit irriguer toute notre journée, l'expérience de la joie du Christ doit créer en nous et autour de nous **une atmosphère de joie**. Dans un très beau texte où il dévoile sa vision audacieuse de ce que doit être un éducateur chrétien, le Père Jacques insiste sur cette joie pour l'éducation des enfants<sup>2</sup> : « ***Soyons courageux. Le vrai but de toute éducation humaine doit être : la sainteté. Qu'on ne s'y méprenne pas : la sainteté, bien mieux que l'art ou le génie, est l'épanouissement de notre personnalité. Seuls les Saints***

sont réellement libres. Sainteté et liberté vont de pair, en effet, et il nous faut en prendre conscience. C'est l'éducateur qui apprend à l'enfant à conquérir cette liberté intérieure. La victoire la plus décisive sera obtenue le jour où l'éducateur aura fait comprendre et goûter à son disciple la différence qui sépare la joie du plaisir. Pour réussir cette éducation des enfants de Dieu, une condition est absolument nécessaire : il faut une atmosphère de joie, de cette joie que notre Mère Thérèse d'Avila et notre sœur Thérèse de Lisieux ont si naturellement goûtée. Qui ne sait le sourire malicieux de cette petite Normande, son bel entrain en récréation<sup>3</sup> ? »

## Se donner

Le Père Jacques s'est révélé un grand éducateur. **Le veilleur qu'il était est devenu un éveilléur de consciences.** En entrant au Carmel, il avait pourtant renoncé à cette mission. Mais la Providence a fait qu'il l'a retrouvée autrement au Petit Collège d'Avon. Ce ministère sera son apostolat de prédilection et restera intimement lié à sa vie de prière. Il reste viscéralement un Carme Déchaux dont **l'oraison est orientée vers l'apostolat**, à la suite de sainte Thérèse d'Avila et en cohérence avec la vie de Jésus : « On ne peut pas voir le Christ et rester ce que l'on est ; on ne peut pas échanger un regard avec le Christ et n'être pas bouleversé jusqu'à la conversion totale », disait-il encore au Carmel de Pontoise. « Le Christ, quand on écoute son Cœur, quand on le regarde vivre, on comprend qu'il est venu pour apprendre aux autres le bonheur et il a la passion de cela : c'est un passionné d'apostolat, un apôtre qui est tout apôtre parce que c'est sa mission... À mesure que l'on s'unit au Christ, que Dieu vient en nous, le Christ Dieu nous parle des autres : comment voulez-vous qu'on soit son ami et qu'il nous parle d'autre chose que de l'immense détresse des autres, des foules. »

Celui qui a donc regardé le Christ et est devenu son ami se mue en apôtre, en envoyé. Il désire partager cette joie et ce bonheur à ceux qui ne le connaissent pas. Pour le Père Jacques, cela est d'abord passé par cette mission d'éducation avant la grande heure de la déportation. Mais pour lui, l'essentiel n'est pas la modalité de l'apostolat mais son fond : **aimer en se donnant.** « C'est peu de dire à Dieu 'Ô Seigneur, je vous aime !' Le véritable amour, c'est le don de soi-même. » (Sentence de 1932 ou 1933) « Aimer c'est tout donner et se donner soi-même », écrivait sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus. Et tout l'enseignement de sainte Thérèse d'Avila souligne que notre oraison doit conduire à aimer en actes et non en sentiments ou paroles. Si l'essentiel dans l'oraison est « non de penser beaucoup, mais d'aimer beaucoup », cet amour se prouve dans « des œuvres, des œuvres. » (4<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> Demeures) Bref, dans le fait de se donner ! Cette affirmation, le Père Jacques, l'a faite sienne jusqu'au bout, jusque l'horreur des camps. Une phrase comme celle ci-dessous n'en prend que plus de relief. Elle est un programme de vie annoncé : « La vraie vie, la vie

qui vaut la peine d'être vécue et qui laisse une joie profonde, est tellement une vie où l'on se donne, où l'on garde une âme propre, vigoureuse, en amitié constante avec Dieu. » (Lettre aux anciens dans le bulletin En famille 15/12/1939)

Mais le Père Jacques insiste sur le fait que l'on ne peut se donner vraiment que si l'on reste dans cette amitié constante avec Dieu. Si nous perdons la source de son amitié reçue dans la prière personnelle, nous risquons de succomber aux leurre d'une générosité mal éclairée qui risque de vite s'épuiser. Il s'agit de **se donner à Dieu comme aux autres** afin que Dieu se donne à moi et que le don appelle le don, que l'amour appelle l'amour. Alors la prière appelle l'engagement dans l'action et inversement. Le jeune séminariste écrivait à l'approche de son ordination diaconale : « Je me donnerai tout entier à Dieu, mais Dieu se donnera tout entier à moi, Lui aussi. Creusez à nouveau cette vérité pour la comprendre dans tout son sens. L'homme à Dieu, moi à Dieu. Dieu à moi ! » (L. 18/05/1924)

Voici la perspective de cette 3<sup>ème</sup> semaine de l'Avent : **scruter la joie qui ne peut décevoir et que nul ne peut nous ravir.** 3 pistes de méditation et de mise en pratique :

**Regarder le Christ :** il doit être au cœur de notre vie et de notre vie de prière. Nul ne va vers le Père sans passer par Jésus. Est-ce que nous avons vraiment donné à Jésus dans notre vie la place qu'il mérite ?

**Découvrir la vraie joie :** à l'école du P. Jacques, nous découvrirons la joie de l'amitié du Christ. Cela peut être l'occasion pour nous de (re)lire l'exhortation apostolique du Pape François : *La joie de l'Évangile.*

**Se donner :** la vérité et la profondeur de notre vie de prière se jaugent à l'amour que nous avons pour les autres, à commencer par les plus proches. En ces jours qui nous approchent des fêtes, soyons attentifs à ceux qui risquent de les passer dans l'isolement ou la précarité. Notre joie n'en sera alors que plus profonde.

Belle semaine, dans la joie de Celui qui vient !

**fr. Jean-Alexandre de Garidel,  
ocd (Paris)**

1 Retraite donnée au Carmel de Pontoise en septembre 1943

2 Pour l'éducation des enfants de Dieu, 1935

3 Au Carmel la récréation est un temps de rencontre communautaire dans un style informel

## LUNDI 15 DÉCEMBRE - SAINT JEAN DE LA CROIX

Tout ce qu'enseigne Saint Jean de la Croix est tellement, tellement vrai !  
On peut entrer en contact vivant avec le bon Dieu, toucher le bon Dieu.  
(Lettre à Madame de Larninat – 21 septembre 1939)

« Et le Verbe s'est fait chair et il a habité parmi nous. » (Jean 1,14)



Sœur en oraison, Carmel du Havre

Quel vrai ami que le Bon Dieu et quelle joie de passer des heures, des jours, rien qu'à être près de lui (...). L'heure d'oraison s'écoule, et on n'a pas encore prononcé un seul mot, mais on l'a dévoré du regard, et avec le cœur, on l'a saisi, on l'a savouré... Et on continue tout le long du jour... »

(Lettre du 7 novembre 1933)

« Voici, je me tiens à la porte et je frappe : si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui pour souper... » (Apocalypse 3,20)

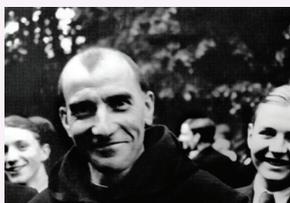
## MERCREDI 17 DÉCEMBRE

« L'immense source de bonheur, la seule fontaine capable d'éteindre l'ardeur de nos désirs, le seul être assez grand pour rassasier notre cœur, c'est Dieu. (...) Il suffit de penser à lui, à sa présence continuelle à nos côtés... » (Sermon du 27 mai 1928)

« Et moi, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde. » (Matthieu 28, 20)



Jésus et la Samaritaine par Macha Chmakoff, Carmel du Havre



Le Père Jacques dans la cour du Petit Collège d'Avon

« A vous, je puis bien dire que si tout va bon train dans la joie au Petit Collège, le directeur [que je suis] connaît aussi une assez lourde charge de soucis de toutes sortes, et qu'il y a parfois des tentations de lassitude – mais rien, du moins, je le crois, ne paraît à l'extérieur, et je comprends ainsi mon rôle, comme nécessairement douloureux pour vivifier le corps entier. »

(Lettre à la prieure du Carmel du Havre, 12 janvier 1935)

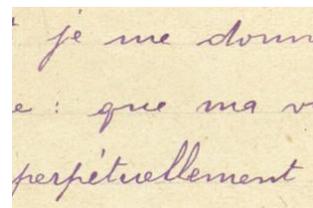
« Le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi mais pour servir, et donner sa vie... » (Marc 10, 45)

## VENDREDI 19 DÉCEMBRE

« Je me donne tout entier (...) mais je suis pleinement conscient de ma faiblesse (...). J'attends donc tout de la bonté du Bon Dieu. Je me donne à lui mais pour que lui-même me travaille et me rende tel qu'il me veut et me porte dans sa pensée depuis l'éternité. »

(Résolution lors de l'ordination au sous-diaconat, 11 juillet 1924)

« Toi, suis-moi ! » (Jean 21, 22)



Feuille de ses résolutions au moment du sous-diaconat



Crucifixion 2 par Daniel Leblond

« La vraie vie, la vie qui vaut la peine d'être vécue, et qui laisse une joie profonde, est tellement une vie où on se donne, où on garde une âme propre, vigoureuse, en amitié constante avec Dieu. »

(Lettre du 15 décembre 1939 destinée au bulletin En Famille du Petit Collège d'Avon)

« Ayez entre vous les mêmes sentiments qui sont dans le Christ Jésus... » (Philippiens 2, 5)

## SAMEDI 20 DÉCEMBRE