

## LE BOUCLIER INDISPENSABLE

(Exhortation quadragésimale)

Dieu nous a créés pour être heureux. Le bonheur, en grande partie, dépend de la bonne gestion de notre stress. Les chrétiens ont une chance inouïe, celle de pouvoir pratiquer l'oraison. Je reprends ce thème pour le carême : 40 jours de connexion spirituelle à haut débit ; et aussi parce que le Pape François a décrété 2024 : Année de la prière.



### 1- D'abord le silence

Le grand remède à nos misères c'est la connexion de notre âme au cœur paternel du Dieu Amour. Nous sommes ses enfants bien-aimés. Je vous propose une petite méthode, celle d'oraison simple et silencieuse. Cette méthode est ancienne mais n'a rien perdu de sa fécondité. Elle requiert pour les débutants un minimum de quinze minutes de silence chaque jour. Car Dieu est silence. C'est le Dieu qui n'est ni dans l'ouragan, ni le tremblement de terre, ni le feu, ni dans les médias mais dans l'immédiat. Apprenons à nous taire, et à nous reposer en Lui. Mettons-le au début, au centre, au sommet de nos journées. Voilà le grand combat spirituel. Et tout d'abord le silence.

**Prenons Jésus en exemple.** Il est né dans le silence d'une grotte. Il est sorti du tombeau en silence : ce sont là deux grands mystères, celui de l'Incarnation et de la Rédemption. Il a vécu 30 ans dans le silence. Puis il est resté 40 jours et 40 nuits au désert en silence pour se préparer à sa mission évangélique de trois ans seulement. Tout ce qui est important se prépare dans le silence. Et sans le silence il n'y a pas de vie. Le sang qui circule dans les veines, le cœur qui bat en nous, les yeux qui s'ouvrent et se referment, le soleil qui éclaire pendant le jour, la lune et les étoiles qui rendent tant de services dans la nuit, la terre qui tourne autour du soleil pour le changement des saisons : tout cela se fait en silence. On avale la nourriture en silence. On boit en silence. Les larmes sortent des yeux en silence. Les paroles intimes se disent à voix basse, mieux par des regards ou gestes de tendresse en silence. L'amour vrai et sincère est chargé de silence et par son silence conquiert les cœurs en y pénétrant en silence. Et ça produit des fruits d'amour en silence. Le mathématicien Pythagore disait : "*celui qui parle ensemence, mais celui qui se tait moissonne*". Ceux qui savent aimer dans le silence, leurs cœurs restent toujours jeunes et donc attrayants. Ceux qui arrivent à maîtriser leurs plaintes intérieures, leur imagination négative et leur langue des paroles méchantes font bonne compagnie avec le Seigneur. Car Dieu lui-même habite totalement dans le silence des cieux, de la terre et de nos cœurs.

**Le silence peut être en lui seul tout un acte de foi.** Quand on pénètre dans une église, lieu sacré, on se tait. Et en faisant une genuflexion devant le tabernacle, intérieurement on peut dire : "*Jésus doux et humble de cœur, rendez mon cœur semblable au vôtre*". Et pour que l'Esprit Saint nous aide à dire "Abba" Père, il faut savoir se taire. Promouvoir la culture du silence intérieur transforme les cœurs. C'est un remède qui détruit les toxines d'égoïsme, de haine et d'amertume en nous. Plus on est silencieux plus on s'émerveille. Et plus on s'émerveille, plus on se tait pour mieux contempler Dieu dans sa beauté. Comme elle est dangereuse et nuisible cette accoutumance à perdre la spontanéité de l'émerveillement, de la fascination et de l'enthousiasme ! Silence et prière du cœur ! Quel temps consacrons-nous à Dieu chaque jour devant le tabernacle ou devant une image du Christ, de la Vierge ou d'un saint ? Où en sommes-nous avec la prière familiale, la pratique des sacrements, la liturgie des heures, la prière seul à seul... ? "**Quand tu veux prier, entre donc dans ta chambre**", recommande Jésus. Et ayant fermé ta porte, prie ton Père qui est présent dans le secret (Mt 6, 16). Cette chambre c'est ton cœur. L'Oraison, c'est le cœur à cœur avec Dieu.

### 2- La prière d'oraison

La méthode d'oraison que je vous propose ici repose sur le mot "ARDOR" qui signifie ardeur. C'est pour devenir des chrétiens ardents à faire le bien. Le regard tourné vers la Croix de notre Rédempteur, ou sur une image

qui nous rappelle la tendresse de Dieu, commençons par un signe de croix. Je me mets donc en présence de Dieu dans un silence intérieur intense, avec foi et confiance. Je coupe toutes les imaginations en moi. Je devine le regard du Père éternel. Son regard sur moi est plein de tendresse. Il sait tout de moi. Inutile de m'efforcer de lui cacher quelque chose. Inutile de vouloir lui raconter mes peines. Il est Père avec un cœur miséricordieux de mère. Alors je me concentre. J'entre, les mains vides, dans l'attitude d'enfant de Dieu. Je lis un verset biblique lentement. Et puis ça y est ! Je médite. Car "*La Parole (de Dieu) a en elle-même le pouvoir de transformer les vies*" (*Gaudete et Exsultate* n° 156). Enfin laissons l'Esprit Saint prier en nous. Mettons-nous sous son action. Donnons-lui le gouvernail. Il sait ce qu'il nous faut. Louons-le. Adorons-le. C'est le premier devoir de l'homme ; et il commence par la première lettre du mot Ardor.

A : "*Seigneur, je t'Adore ; je sais que tu es là, devant moi et en moi. Et je veux t'aimer par dessus tout. Toi seul est le Créateur des choses visibles et invisibles, béni sois-tu pour mon pays, ma famille etc.*" Celui qui passe son temps à louer Dieu se plaint rarement des autres. On considère Dieu comme le Bienfaiteur par excellence, le Père plein de tendresse, et son Fils Jésus incarné comme Hostie vivante dans ses perfections d'amour que je veux imiter. Après un moment de silence on passe aux remerciements. C'est la lettre R.

R : "*Seigneur Je te Remercie de m'avoir donné la vie par amour, de m'avoir fait chrétien. Merci pour tes multiples bienfaits. Merci de m'avoir donné ta sainte Mère, un ange gardien. Merci surtout pour... etc*". On remercie Dieu avec toute la Création, la nature, les saisons etc. Apprenons à remercier Dieu qui nous donne tout gratuitement. Le remercier aussi, pour le don de la foi et de l'appel à devenir lumière du Christ, sel de la terre... Le remercier pour le don de la vocation sacerdotale ou religieuse, pour son époux, son épouse, les enfants vivants ou morts etc... Puis on passe à la série de demandes et d'abord la demande de pardon.

D : *Je te Demande pardon pour mes péchés contre telle personne et ceux du monde entier, pardon pour les personnes que je ne supporte pas ou que je déteste, (ma belle-mère, mon patron, mon ouvrier, mon supérieur etc.) Pardon pour ceux qui inventent des mensonges et des méchancetés contre moi, pardon pour mes accusations de vol, sorcellerie, .... Guéris mon cœur souvent inquiet, triste, envieux, jaloux, rancunier et vindicatif... Donne-moi plutôt un cœur simple qui pense à faire le bien aux autres, ouvert à tous, doux et humble rempli d'amour pour toi et le prochain. Donne-moi un cœur vrai et pur; donne-moi ton Esprit Saint pour m'enseigner à être docile et malléable comme l'argile... Demander ce qui nous tient à cœur. En demandant pardon pour la conversion des pécheurs, prions aussi pour la délivrance des âmes du purgatoire, pour le salut des agonisants et la propagation du règne du Christ.*

O : *Je t'Offre Seigneur mon cœur pour que tu renouvelles ma vocation de jeune chrétiens, d'étudiant, de disciple, d'époux, d'épouse, de papa, de maman..., je t'offre ma mémoire, mon imagination, mon affectivité, ma sensibilité, mon intelligence, ma volonté, ma conscience, mon temps. Je veux que tu sois le premier servi dans ma vie. Reste au centre de ma vie. Pour cela je t'offre mon smartphone que j'utilise mal, mon ordinateur, mes réseaux d'amis qui ne craignent pas ton nom. Délivre-moi de mes caprices, de mes actes de ténèbres, de mon "second bureau" etc. Ici, on offre au Seigneur ce qu'on voudrait retenir pour soi alors qu'il nous demande le détachement total et le renoncement à nous-mêmes. On s'abandonne à la volonté du Seigneur. Ne lui refusons aucun sacrifice. "Parle Seigneur, ton serviteur écoute...".*

R : *Aide-moi Seigneur à Réparer mes offenses faites aux autres, ingratitude, paroles blessantes, attitudes de colère peu charitables, et indifférences à ton amour. Je veux réparer pour le salut des âmes du purgatoire, pour les malfaiteurs, les couples en difficulté, les malades et les agonisants, les responsables de l'Eglise et de la société civile en crise etc. Une bonne oraison se termine toujours par une résolution à mettre en pratique. N'oubliez pas de remercier Dieu de tout ce que vous avez reçu pendant ce temps de prière. Puis récitez calmement un "Pater noster", un "Ave Maria" et un "Gloria Patri".*

### 3- La véritable bouclier contre Satan

L'oraison me semble être un des chemins essentiels vers une paix authentique de l'âme et une union véritable avec Dieu. Elle consiste à aimer Dieu et le prochain. C'est dans les actes concrets qu'on vérifie si notre oraison est bonne : fidélité aux devoirs quotidiens, abandon de soi à Dieu dans les épreuves, recherche de sa volonté, mais aussi pratique de l'humilité, la douceur, le détachement des biens de ce monde, l'oubli de soi et les actes de charités. En effet, l'arbre se juge à ses fruits.

Dom Romain va jusqu'à dire qu'une âme qui pratique l'oraison appartient forcément à Dieu : *"Si l'âme réglait tout son intérieur par l'influence de l'oraison, elle se diviniserait, elle se simplifierait et elle deviendrait un vrai soldat du Christ"...* Une âme d'oraison devine la vérité. Elle a l'instinct de la vérité. Quoi d'étonnant ? Elle est en contact avec la vérité même. L'oraison donne le sens des vérités pratiques. L'âme la plus contemplative se trouve être la plus pratique dans la vie active et la plus agissante, la plus féconde... Une âme d'oraison, c'est une âme de Dieu, elle est à Dieu, elle n'est que pour Dieu" (Dom Romain BANQUET).

Ne refusons donc pas ce **rendez-vous quotidien** à Dieu. Pour les fidèles laïcs au moins 15mn, pour les consacré(e)s et les prêtres au moins 30mn. Une heure serait l'idéal. Quand on prend l'habitude de cet entretien régulier et familier avec Dieu, on ne peut plus s'en passer. Car ce sont de véritables moments de bonheur qui nous durent dans la journée. L'homme n'est-il pas fait pour marcher humblement avec Dieu ? *"Heureux les âmes amies de Dieu". "Heureux l'homme qui remet sa vie entre les mains du Père"*. Comme vous l'avez saisi, *"l'état d'oraison suppose une âme qui a éteint en elle les passions."* C'est une âme apaisée. Elle a vaincu son égoïsme. Si elle continue de murmurer contre telle ou telle personne c'est que son âme ne s'est pas encore abandonnée au Seigneur.

En un mot, le remède des remèdes contre le découragement, la médiocrité, la méchanceté gratuite, la paresse spirituelle, la peur des critiques, tout péché contre la joie, c'est le désir très fort de s'unir à Dieu. C'est l'oraison, véritable bouclier contre Satan. Quelle force pour notre sanctification et fécondité spirituelle. Debout! Pas de nonchalance. C'est un effort qui n'a rien à voir avec le goliathisme, le tarzianisme ou le stoïcisme. Revenons à l'oraison. Nous compterons d'abord et surtout sur la grâce indispensable de Dieu, puis nous écouterons avec les deux oreillettes de notre cœur la Puissante Parole de Dieu. Elle insistera sur les trois efforts traditionnels du temps de carême : Prière, aumône, et jeûne; et bien sûr, nous reprendrons sérieusement la pratique des sacrements, spécialement la **Pénitence** ou le **sacrement de la miséricorde** pour nous purifier et goûter à nouveau combien Dieu est bon. Comme nous le savons, la miséricorde de Dieu déborde le cadre du pardon des péchés pour nous rétablir dans son Alliance. Plus on se sent aimé, plus on rayonne. Bon carême !

## Petits rappels pour un bon carême

Le carême pourrait se résumer dans ces 3P : **Prière, Pénitence, Partage**. Ainsi, là où le péché a abondé la grâce du pardon de Dieu surabondera.

- ☛ Confier vos privations à la Caritas de votre paroisse. Souvenez-vous de votre denier de culte dès maintenant et soyez généreux. Ce don est vital pour notre famille diocésaine.
- ☛ Lutter résolument contre le tabagisme, l'ivrognerie, l'alcoolisme, la paresse, la culture des revendications.
- ☛ Ne pas se laisser entraîner et n'entraîner personne aux bals et autres divertissements peu recommandables (films, vidéo de violence ou de pornographie). Se dépouiller de la pollution des médias : téléphone portable, internet, télévision, ordinateur, Android. *"Si tu cesses de vivre dans le silence, tu ne pourras pas converser avec Dieu"* (Filoxeno).
- ☛ Maîtriser sa langue souvent portée à critiquer ou à mal parler des autres. Ne pas écrire des lettres anonymes ni des lettres méchantes aux autres. Cultiver des sentiments de joie, de paix, d'amitié et de réconciliation.
- ☛ Respecter son corps et celui des autres. Rester fidèle à son époux et à son épouse, fidèle à ses amitiés.
- ☛ Rencontrer le Seigneur dans le sacrement de pénitence.
- ☛ Couper toutes les formes de divinations auprès des bokonons, marabouts et autres mystificateurs religieux. Ce sont les clients qui résolvent leurs problèmes.
- ☛ S'imposer un engagement concret de transmission de la foi en famille (prier le chapelet avec les enfants) et dans son lieu de travail (être ponctuel, honnête et dévoué).
- ☛ Participer aux chemins de croix organisés dans les paroisses les vendredis en vue des diverses réparations.
- ☛ Donner de son temps gratuitement à sa famille, sa communauté et sa paroisse.
- ☛ Visiter les malades, les orphelins et les prisonniers. Ne corrompre personne et ne pas se laisser corrompre.
- ☛ Supporter la chaleur du jour et de la nuit, et les maladies sans trop se plaindre.

A chacun de discerner ce qui l'encombre, l'alourdit et l'empêche de bien servir le Seigneur. Cela exige des sacrifices, porte étroite qui conduit vers l'unique Dieu qui sauve.

## Nouvelles de famille

- Nous félicitons Sœur Antoinette OGOU, ocpssp, nommée Provinciale de la Province Mère Victorine ANAGONOUVI, en phase d'expérimentation. Son territoire couvre tous les diocèses du septentrion. Le Siège est Parakou.
- Le R. P. Athanase VIGNIGBE est nommé Secrétaire Particulier de l'Evêque.
- Avec le mercredi des cendres, nous entrons en carême. Temps de combat spirituel qui repose sur trois piliers : Prière, sacrifice, partage. Revenons au Seigneur de tout notre cœur.
- Nous remercions vivement le Frère Benoît-Dominique de La SOUJEOLE, o. p. pour la visite régulière effectuée au monastère N. D. de l'Ecoute et ses riches échanges avec les séminaristes de Providentia Dei.
- Le pèlerinage diocésain de l'Enfance missionnaire aura lieu du 23 au 25 février 2024. N'hésitez pas à encourager les enfants à se retrouver pour leur bien et celui de l'Eglise.
- Nous remercions chaleureusement Mgr Laurent PERCEROU, évêque de Nantes et sa délégation, ainsi que Mr Clément AKOBE, Fondateur de la CMDA (Côte d'Ivoire) et sa délégation, venus pour la célébration des 80ans de notre évangélisation. Nos gratitudee vont aussi à l'endroit de Mgr Aristide GONSALLO, évêque de Porto-Novo. La présence de Mgr John Bonaventure KWOFIE, Archevêque d'Accra, a été comme la cerise sur le gâteau. Bénissons le Seigneur qui nous aime tant.
- En cette année de prière décrétée par le Pape François en vue du jubilé de 2025, je recommande vivement un accroissement de notre force intérieure qui passe par le silence extérieur et intérieur, l'oraison d'intimité, la lectio divina et bien sûr l'adoration eucharistique.

### Quelques dates

- 2 fév. : Vœux simples de Sœur Abla Eli TOMOKIN, FMI, à 10h, à l'église Marie Auxiliatrice.
- 3 fév. : Dédicace de l'église paroissiale de Titirou.
- 4 fév. : Célébration diocésaine de la Vie Consacrée à Gbégorou. Messe à 10h. Vive les consacré(e)s qui n'ont pas peur d'aller dans les périphéries.
- 7 fév. : Au sanctuaire Eucharistique : Messe de lancement pour la Province des Sœurs ocpssp à 10h par le Vicaire Général, le R. P. Ernest DEGUENONVO.
- 8 fév. : Rencontre avec les séminaristes de N. D. de Fatima à 19h15.
- 11 fév. : Journée mondiale du malade : "*soigner le malade en soignant les relations*". Messe dominicale à Koroborou.
- 13 fév. : Conseil Presbytéral à la Maison Diocésaine à 9h30
- 14 fév. : Mercredi des cendres. Entrée en carême. Jour de jeûne. Messe à la cathédrale à 6h30.
- 16 fév. : A 9h30 réunion avec les formateurs résidents dans nos séminaires diocésains, à la Maison Diocésaine.
  - Week-end de Cana à la Maison Diocésaine pour le bien des couples.
- 16-18 fév. : Pèlerinage national des jeunes à Dassa.
- 18 fév. : Quête impérée pour l'UCAO. Messe dominicale à Babarou.
- 19 fév. : Au noviciat des Sœurs Albertines.
- 20-21 fév. : Visite à Ténonrou : Africae Munus et séminaire propédeutique Mgr R. CHOPARD-LALLIER.
- 20 fév. : Récollecion du Clergé au Centre Pastoral à partir de 9h30. L'enseignement sera donné par les moniales de N. D. de l'Ecoute sur la prière et la lectio divina. Nous les remercions d'avance. Venez avec bréviaire et vêtements liturgiques.
- 23-25 fév. : A Cotonou et à Porto-Novo pour diverses raisons.
- 27 fév. : Journée de rencontre de l'UCB au Séminaire Providentia Dei à 9h30.

**BON TEMPS DE CAREME A CHACUN ET A TOUS !**