

Semaine 1

La Samaritaine (Jn 4) et la vertu de l'humilité



Cette semaine, à la lumière de l'épisode de la Samaritaine (Jn 4), nous allons travailler la vertu de l'humilité. Posséder cette vertu n'est pas une option spirituelle parmi d'autres, mais une nécessité absolue lorsqu'on désire connaître Dieu. En effet, Dieu ne se donne à connaître qu'aux humbles :

²⁵ En ce temps-là, Jésus prit la parole et dit : « Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. ²⁶ Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance. (Mt 11, 25-26)

Humilité vient du latin *humus*, qui signifie *terre*. Être humble, ce n'est pas se renier ou se dénigrer, mais c'est avoir conscience de sa condition de créature terrestre et accepter ce que cela signifie : ne pas s'élever soi-même plus haut que cette condition, et dépendre d'un Autre, à qui doit revenir toute gloire.

Il y a deux sortes d'humilité :

- Une humilité *extérieure*, ou *raisonnable* : elle consiste à être réaliste sur soi-même, sur sa condition terrestre, et à s'opposer à toute forme de vaine gloire. Posséder cette humilité, c'est tout simplement être sage.
- Une humilité plus *intérieure*, *fervente* : elle est moins le résultat d'efforts humains qu'un don de Dieu qui transforme le cœur pour le rendre apte à recevoir ses grâces.

Il est indispensable de travailler à la première, et c'est ce à quoi vont viser les exercices de cette semaine. Mais c'est ultimement la seconde que nous devons désirer et demander à Dieu avec insistance. C'est pourquoi cette demande va habiter notre prière toute la semaine et constituer la toile de fond de nos efforts.

JOUR 1 : DEMANDER LA GRACE DE L'HUMILITE

Saint François de Sales, *Introduction à la vie dévote* :

Pour recevoir la grâce de Dieu en nos cœurs, il les faut avoir vides de notre propre gloire.

L'humilité repousse Satan et conserve en nous les grâces et dons du Saint Esprit.

L'ECLAIRAGE DE LA PAROLE DE DIEU :

Psaume 130 (131) :

⁰¹ Seigneur, je n'ai pas le cœur fier ni le regard ambitieux ;

je ne poursuis ni grands desseins, ni merveilles qui me dépassent.

⁰² Non, mais je tiens mon âme égale et silencieuse ;

mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère.

⁰³ Attends le Seigneur, Israël,
maintenant et à jamais.

L'EXERCICE :

- Je prie avec ce psaume ce soir avant d'aller dormir : je le lis plusieurs fois bien lentement, éventuellement à voix haute (ou en le murmurant) pour l'entendre, en pensant bien à ce que je dis. Je termine en demandant à Dieu la grâce de l'humilité.
- Je répète cette prière tous les jours de la semaine.
- Si j'ai du courage, j'apprends même ce tout petit psaume par cœur.

JOUR 2 : L'HUMILITE CONTRE L'ORGUEIL DES BIENS EXTERIEURS

Bienheureux Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus, *Je veux voir Dieu* :

Ces biens extérieurs sont tous ceux qui assurent honneur et considération, par conséquent les avantages et qualités extérieurs : la beauté, la fortune, le nom, le rang, les honneurs. Ces biens constituent une simple façade, brillante peut-être, qui dissimule très mal (...) notre pauvreté intérieure. Cependant nous aimons appuyer sur eux le sentiment de notre propre excellence et des exigences d'honneur et de louange.

L'ECLAIRAGE DE LA PAROLE DE DIEU :

Psaume 48 (49) :

⁰² Écoutez ceci, tous les peuples,
entendez bien, habitants de l'univers,
⁰³ gens illustres, gens obscurs,
riches et pauvres, tous ensemble.
⁰⁴ Ma bouche dira des paroles de sagesse,
les propos clairvoyants de mon cœur ;
⁰⁵ l'oreille attentive aux proverbes,
j'exposerai sur la cithare mon énigme.
⁰⁶ Pourquoi craindre aux jours de malheur
ces fourbes qui me talonnent pour m'encercler,
⁰⁷ ceux qui s'appuient sur leur fortune
et se vantent de leurs grandes richesses ?
⁰⁸ Nul ne peut racheter son frère
ni payer à Dieu sa rançon :
⁰⁹ aussi cher qu'il puisse payer,
toute vie doit finir.
¹⁰ Peut-on vivre indéfiniment
sans jamais voir la fosse ?
¹¹ Vous voyez les sages mourir :
comme le fou et l'insensé ils périssent,
laissant à d'autres leur fortune.
¹² Ils croyaient leur maison éternelle,
leur demeure établie pour les siècles ;
sur des terres ils avaient mis leur nom.

¹³ L'homme comblé ne dure pas :
il ressemble au bétail qu'on abat.
¹⁴ Tel est le destin des insensés
et l'avenir de qui aime les entendre :
¹⁵ troupeau parqué pour le Shéol*
et que la mort mène paître.
A l'aurore, ils feront place au juste ;
dans la mort, s'effaceront leurs visages :
pour eux, plus de palais !
¹⁶ Mais Dieu rachètera ma vie aux griffes de la
mort :
c'est lui qui me prendra.
¹⁷ Ne crains pas l'homme qui s'enrichit,
qui accroît le luxe de sa maison :
¹⁸ au Shéol il n'emporte rien ;
sa gloire ne descend pas avec lui.
¹⁹ De son vivant, il s'est béni lui-même :
« On t'applaudit car tout va bien pour toi ! »
²⁰ Mais il rejoint la lignée de ses ancêtres
qui ne verront jamais plus la lumière.
²¹ L'homme comblé qui n'est pas clairvoyant
ressemble au bétail qu'on abat.

[* Le *Shéol*, dans le langage biblique, est le séjour des morts.]

Job 1, 21

²¹ (...) Nu je suis sorti du ventre de ma mère, nu j'y retournerai.
Le Seigneur a donné, le Seigneur a repris : Que le nom du Seigneur soit béni !

L'EXERCICE :

- Prier le Ps 130 (idéalement au début de ma journée).
- Aller faire un tour dans un cimetière (aujourd'hui si possible, sinon un autre jour de la semaine) : considérer les générations qui m'ont précédé. Il y a là des gens qui furent plus riches, plus intelligents, plus forts, plus charitables, plus saints que moi... Je ne suis pas le centre du monde. Le monde a commencé avant moi. Je ne suis que de passage, et ma vie ne vaut pas plus que la vie de ceux qui m'ont précédé.
- Contempler la création : regarder le ciel, l'espace, l'univers, les étoiles, les planètes... Considérer le peu de choses que je suis à l'échelle de la création...

JOUR 3 : L'HUMILITE CONTRE L'ORGUEIL DE LA VOLONTE

Bienheureux Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus, *Je veux voir Dieu* :

[L'orgueil de la volonté] se nourrit des biens que la volonté trouve en elle-même, de son indépendance, de son pouvoir de commander, et de sa force dont elle a pris conscience. Il se traduit par un refus de se soumettre à l'autorité établie, une confiance exagérée en soi et par l'ambition dominatrice. C'est lui qui prononce le *Non serviam** et qui désorganise toute société, la famille comme la société civile, en détruisant la subordination, qui est le principe de l'ordre et de la collaboration.

Il refuse ou rend difficile la soumission à l'égard de Dieu. Ou encore croyant à la puissance et à l'efficacité de ses efforts, même dans le domaine surnaturel, il ne comprend pas la parole de Jésus : « sans moi, vous ne pouvez rien faire » (Jn 15, 5), ou celle de saint Paul : « c'est Dieu qui fait le vouloir et le faire » (Ph 2, 13). Ainsi l'orgueil de la volonté, en se refusant à toute soumission, s'oppose au règne de Dieu et à l'emprise de la grâce.

[* *Non serviam* signifie *je ne servirai pas* en latin. C'est l'attitude de Satan et de ses anges refusant de servir Dieu.]

L'ECLAIRAGE DE LA PAROLE DE DIEU :

Matthieu 20, 25-28 :

²⁵ Jésus les appela et dit : « Vous le savez : les chefs des nations les commandent en maîtres, et les grands font sentir leur pouvoir. ²⁶ Parmi vous, il ne devra pas en être ainsi : celui qui veut devenir grand parmi vous sera votre serviteur ; ²⁷ et celui qui veut être parmi vous le premier sera votre esclave. ²⁸ Ainsi, le Fils de l'homme n'est pas venu pour être servi, mais pour servir, et donner sa vie en rançon pour la multitude. »

Philippiens 2, 3-11 :

⁰³ Ne soyez jamais intrigants ni vaniteux, mais ayez assez d'humilité pour estimer les autres supérieurs à vous-mêmes.

⁰⁴ Que chacun de vous ne soit pas préoccupé de ses propres intérêts ; pensez aussi à ceux des autres.

⁰⁵ Ayez en vous les dispositions qui sont dans le Christ Jésus :

Le Christ Jésus, ⁰⁶ ayant la condition de Dieu, ne refint pas jalousement le rang qui l'égalait à Dieu.

⁰⁷ Mais il s'est anéanti, prenant la condition de serviteur, devenant semblable aux hommes. Reconnu homme à son aspect,

⁰⁸ il s'est abaissé, devenant obéissant jusqu'à la mort, et la mort de la croix.

⁰⁹ C'est pourquoi Dieu l'a exalté : il l'a doté du Nom qui est au-dessus de tout nom, ¹⁰ afin qu'au nom de Jésus tout genou fléchisse au ciel, sur terre et aux enfers,

¹¹ et que toute langue proclame : « Jésus Christ est Seigneur » à la gloire de Dieu le Père.

L'EXERCICE :

- Prier le Ps 130 (idéalement au début de ma journée).
- Faire mémoire d'une humiliation récemment subie, et décider de l'accepter en pensant que Dieu est / a été capable de l'utiliser pour me faire grandir.
- Décider d'accepter une humiliation, petite ou grande, si elle se présente aujourd'hui ou les jours suivants, sans chercher à me sauver moi-même. L'offrir à Dieu en lui demandant que cette humiliation me fasse grandir dans l'humilité.

JOUR 4 : L'HUMILITE CONTRE L'ORGUEIL DE L'INTELLIGENCE

Cet orgueil consiste à mettre mon intelligence à la première place, et à tellement l'exalter que je passe tout au crible de son jugement, au point de refuser de croire ou de me fier ou de me soumettre à ce qu'elle ne peut comprendre. C'est habituellement sur lui que s'appuie l'orgueil de la volonté. C'est le péché par excellence de Satan et de ses anges.

L'ECLAIRAGE DE LA PAROLE DE DIEU :

1 Corinthiens 1, 18-29 :

¹⁸ Car le langage de la croix est folie pour ceux qui vont à leur perte, mais pour ceux qui vont vers leur salut, pour nous, il est puissance de Dieu. ¹⁹ L'Écriture dit en effet : Je mènerai à sa perte la sagesse des sages, et l'intelligence des intelligents, je la rejeterai. ²⁰ Où est-il, le sage ? Où est-il, le scribe ? Où est-il, le raisonneur d'ici-bas ? La sagesse du monde, Dieu ne l'a-t-il pas rendue folle ? ²¹ Puisque, en effet, par une disposition de la sagesse de Dieu, le monde, avec toute sa sagesse, n'a pas su reconnaître Dieu, il a plu à Dieu de sauver les croyants par cette folie qu'est la proclamation de l'Évangile. ²² Alors que les Juifs réclament des signes miraculeux, et que les Grecs recherchent une sagesse, ²³ nous, nous proclamons un Messie crucifié, scandale pour les Juifs, folie pour les nations païennes. ²⁴ Mais pour ceux que Dieu appelle, qu'ils soient Juifs ou Grecs, ce Messie, ce Christ, est puissance de Dieu et sagesse de Dieu. ²⁵ Car ce qui est folie de Dieu est plus sage que les hommes, et ce qui est faiblesse de Dieu est plus fort que les hommes. ²⁶ Frères, vous qui avez été appelés par Dieu, regardez bien : parmi vous, il n'y a pas beaucoup de sages aux yeux des hommes, ni de gens puissants ou de haute naissance. ²⁷ Au contraire, ce qu'il y a de fou dans le monde, voilà ce que Dieu a choisi, pour couvrir de confusion les sages ; ce qu'il y a de faible dans le monde, voilà ce que Dieu a choisi, pour couvrir de confusion ce qui est fort ; ²⁸ ce qui est d'origine modeste, méprisé dans le monde, ce qui n'est pas, voilà ce que Dieu a choisi, pour réduire à rien ce qui est ; ²⁹ ainsi aucun être de chair ne pourra s'enorgueillir devant Dieu.

1 Corinthiens 13, 12 :

¹² Nous voyons actuellement de manière confuse, comme dans un miroir ; ce jour-là, nous verrons face à face. Actuellement, ma connaissance est partielle ; ce jour-là, je connaîtrai parfaitement, comme j'ai été connu.

L'EXERCICE :

- Prier le Ps 130 (idéalement au début de ma journée).
- Me formuler à moi-même une chose que, décidément, je n'arrive pas à comprendre, peut-être même qui violente mon intelligence, dans l'enseignement de l'Eglise : telle vérité de foi, son enseignement sur la famille, le mariage, la sexualité, le travail, l'argent, l'écologie, les migrants...
- Les présenter au Seigneur par une humble prière. Par exemple (mais chacun devra trouver ses propres mots) : « Seigneur, je te présente ce qui, dans l'enseignement de l'Eglise, m'est encore incompréhensible, voire me scandalise... Aujourd'hui je voudrais simplement, humblement, accepter que ma compréhension des choses soit peut-être encore partielle, que mon intelligence puisse encore avoir besoin d'être éclairée et de se convertir. Je te demande la grâce de me garder dans une attitude humble devant toi, devant les mystères de la foi, et dans l'Eglise qui est ma mère. A toi et à ton Eglise, je renouvelle ma confiance ».

JOUR 5 : L'HUMILITE CONTRE L'ORGUEIL SPIRITUEL

Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus, *Je veux voir Dieu* :

L'orgueil spirituel se glorifie (...) non seulement de ses œuvres comme si elles étaient uniquement de lui, mais de ses privilèges spirituels. Appartenir à un état, à une famille religieuse qui compte de grands saints, qui possède une doctrine, une grande influence, est une noblesse qui oblige et peut aussi nourrir un orgueil spirituel qui stérilise et aveugle devant les manifestations nouvelles de la miséricorde divine.

Les dons spirituels peuvent aussi servir de pâture à l'orgueil. (...) La tentation peut venir ensuite, subtile et inconsciente. Elle vient presque nécessairement, tellement l'orgueil est tenace et le démon malin, d'utiliser ces richesses spirituelles pour s'exalter et paraître, pour servir un besoin d'affection ou de domination, ou simplement pour faire triompher ses idées personnelles. (...) La corruption de ce qu'il y a de meilleur engendre le pire. On ne peut songer sans frémir à certaines chutes lamentables d'âmes favorisées de Dieu. (...) N'est-ce pas parce qu'ils auront profité pour eux-mêmes des charismes dont ils auront été favorisés que le souverain Juge prononcera cette sentence étonnante (...) :

²² *Ce jour-là, beaucoup me diront : "Seigneur, Seigneur, n'est-ce pas en ton nom que nous avons prophétisé, en ton nom que nous avons expulsé les démons, en ton nom que nous avons fait beaucoup de miracles ?"* ²³ *Alors je leur déclarerai : "Je ne vous ai jamais connus. Écartez-vous de moi, vous qui commettez le mal !"* (Mt 7, 22-23)

L'ECLAIRAGE DE LA PAROLE DE DIEU :

Luc 18, 9-14 :

⁰⁹ À l'adresse de certains qui étaient convaincus d'être justes et qui méprisaient les autres, Jésus dit la parabole que voici : ¹⁰ « Deux hommes montèrent au Temple pour prier. L'un était pharisien, et l'autre, publicain (c'est-à-dire un collecteur d'impôts). ¹¹ Le pharisien se tenait debout et priait en lui-même : "Mon Dieu, je te rends grâce parce que je ne suis pas comme les autres hommes – ils sont voleurs, injustes, adultères –, ou encore comme ce publicain. ¹² Je jeûne deux fois par semaine et je verse le dixième de tout ce que je gagne." ¹³ Le publicain, lui, se tenait à distance et n'osait même pas lever les yeux vers le ciel ; mais il se frappait la poitrine, en disant : "Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis !" ¹⁴ Je vous le déclare : quand ce dernier redescendit dans sa maison, c'est lui qui était devenu un homme juste, plutôt que l'autre. Qui s'élève sera abaissé ; qui s'abaisse sera élevé. »

1 Corinthiens 3, 5-7 :

⁰⁵ Mais qui donc est Apollos ? qui est Paul ? Des serviteurs par qui vous êtes devenus croyants, et qui ont agi selon les dons du Seigneur à chacun d'eux. ⁰⁶ Moi, j'ai planté, Apollos a arrosé ; mais c'est Dieu qui donnait la croissance. ⁰⁷ Donc celui qui plante n'est pas important, ni celui qui arrose ; seul importe celui qui donne la croissance : Dieu.

L'EXERCICE :

- Prier le Ps 130 (idéalement au début de ma journée).
- Prendre un outil dont je me suis récemment servi (ciseaux, marteau, pince...) et considérer ce que j'ai réalisé avec lui. Cet outil a peut-être toutes les perfections, mais le mérite de l'œuvre réalisée revient à moi seul, à mon habileté, et non à l'outil... Considérer de même que je suis un outil dont Dieu se sert pour réaliser de belles choses, et c'est donc lui qui a toute la sagesse, toute l'habileté, tout le mérite !
- Prendre un petit temps pour regarder en face mes pauvretés et mes faiblesses, les péchés dont je n'arrive pas à me débarrasser. Poser un acte de foi : puisque je suis faible et pécheur, c'est donc la puissance de Dieu qui agit en moi pour me faire réaliser de belles choses ! Ainsi, rendre grâce à Dieu pour mes pauvretés et pour sa puissance qui agit en moi.

JOUR 6 : LA VRAIE HUMILITE : METTRE CE QUE JE SUIS AU SERVICE DE DIEU

La véritable humilité consiste à accueillir avec simplicité ce que nous sommes, de simples créatures, qui ne se sont pas données à elles-mêmes la vie et qui dépendent d'un Autre, à recevoir avec gratitude ce que Dieu a fait de nous, les talents et charismes qu'il nous a donnés, et à les mettre intégralement au service de ses projets à lui et de sa gloire, et non au service de notre gloire personnelle. Le cantique de Marie (Luc 1, 46-55) est l'un des plus beaux exemples de l'authentique humilité.

L'ECLAIRAGE DE LA PAROLE DE DIEU :

Sagesse 9 :

- ⁰¹ « Dieu de mes pères et Seigneur de miséricorde, par ta parole tu fis l'univers,
⁰² Tu formas l'homme par ta Sagesse pour qu'il soit maître de tes créatures,
⁰³ qu'il gouverne le monde avec justice et sainteté, qu'il rende, avec droiture, ses jugements.
⁰⁴ Donne-moi la Sagesse, assise auprès de toi ; ne me retranche pas du nombre de tes enfants :
⁰⁵ je suis ton serviteur, le fils de ta servante, un homme frêle et qui dure peu,
trop faible pour comprendre les préceptes et les lois.
⁰⁶ Le plus accompli des enfants des hommes,
s'il lui manque la Sagesse que tu donnes, sera compté pour rien.
*[⁰⁷ Tu m'as choisi pour régner sur ton peuple,
pour gouverner tes fils et tes filles ;*
⁰⁸ tu m'as ordonné de bâtir un temple sur ta montagne sainte,
un autel dans la ville où tu demeures,
imitation de la demeure sainte que tu fondas dès l'origine.]
⁰⁹ Or la Sagesse est avec toi, elle qui sait tes œuvres ; elle était là quand tu fis l'univers ;
elle connaît ce qui plaît à tes yeux, ce qui est conforme à tes décrets.
¹⁰ Des cieux très saints, daigne l'envoyer, fais-la descendre du trône de ta gloire.
Qu'elle travaille à mes côtés et m'apprenne ce qui te plaît.
¹¹ Car elle sait tout, comprend tout, guidera mes actes avec prudence, me gardera par sa
gloire.
¹² Alors mes œuvres te seront agréables,
[je jugerai ton peuple avec justice, et serai digne du trône de mon père.]
¹³ Quel homme peut découvrir les intentions de Dieu ? Qui peut comprendre les volontés du
Seigneur ?
¹⁴ Les réflexions des mortels sont incertaines, et nos pensées, instables ;
¹⁵ car un corps périssable appesantit notre âme,
et cette enveloppe d'argile alourdit notre esprit aux mille pensées.
¹⁶ Nous avons peine à nous représenter ce qui est sur terre,
et nous trouvons avec effort ce qui est à notre portée ;
ce qui est dans les cieux, qui donc l'a découvert ?
¹⁷ Et qui aurait connu ta volonté, si tu n'avais pas donné la Sagesse
et envoyé d'en haut ton Esprit Saint ?
¹⁸ C'est ainsi que les sentiers des habitants de la terre sont devenus droits ;
c'est ainsi que les hommes ont appris ce qui te plaît et, par la Sagesse, ont été sauvés. »

L'EXERCICE :

- Prier le Ps 130 (idéalement au début de ma journée).
- Faire la liste des dons et talents que j'ai reçus de Dieu, et des responsabilités que j'ai à exercer dans ma situation actuelle. Remercier Dieu pour tout cela !
- Prier avec cette prière du livre de la Sagesse, en remplaçant ce qui est *[entre crochets et en italique]* par ma situation de vie réelle (ex : tu m'as choisi pour fonder une famille, exercer tel métier, diriger tel projet, telle entreprise...).