

Vivre les Jours Saints à la maison :

Comment ?



Le **Triduum pascal** (du Jeudi Saint au Dimanche de Pâques) est le sommet de l'année liturgique, ce sont les jours les plus importants du calendrier chrétien. Nous avons donc quelques propositions pour sanctifier et vivre pleinement ces Jours Saints à la maison.

Deux remarques :

- Ce ne sont que des **propositions** ! N'hésitez pas à vous en inspirer, à les adapter, à en choisir certaines...
- Les idées que nous proposons nécessitent une certaine **préparation**. Les Jours Saints seront d'autant plus beaux pour vous que vous aurez pris le temps de bien les anticiper.

Les offices liturgiques sont diffusés en direct sur Facebook. Vous pouvez y accéder [en cliquant ici](#). Vous trouverez le programme des offices [en cliquant ici](#).

Bonne célébration des Jours Saints, en grande communion de prière en ce temps de confinement !

Don Emmanuel

Ce guide est réalisé à partir d'une première version élaborée par nos frères prêtres de la Communauté Saint-Martin de Soissons. Nous les remercions vivement de nous l'avoir partagée !

Jeudi Saint

Le Jeudi Saint présente un double visage.

- *C'est d'abord un grand jour de fête, car nous commémorons la façon dont Jésus nous aime jusqu'au bout, en nous faisant cadeau de son Eucharistie (donc de la Messe) et du sacerdoce (des prêtres).*
- *Le deuxième visage est plus grave car c'est au soir du Jeudi Saint, après la Cène, que commence la Passion, avec l'agonie de Jésus et son arrestation.*



Proposition 1 : Dans la journée, prenez un peu de temps pour **vous rappeler tous les bienfaits que Dieu vous a donnés à travers l'Eucharistie et les prêtres.**

- Essayez de vous souvenir de votre première communion (allez chercher des photos) ; puis pensez à toutes ces innombrables communions que vous avez reçues depuis... à chaque fois, reprenez conscience avec foi que c'est Jésus lui-même qui s'est donné à vous.
- Faites aussi mémoire des prêtres qui ont marqué votre vie : celui qui vous a baptisé, celui qui vous a donné la première communion, la confirmation, celui qui vous a mariés ou qui vous a accompagnés dans un deuil, ceux de qui vous avez reçu le pardon de Dieu ou qui ont été l'instrument de Dieu sur votre chemin de vie. Remerciez Dieu pour eux et priez pour eux.
- Les premiers prêtres sont les apôtres, et l'évangile nous montre combien ils sont imparfaits malgré toute leur bonne volonté... Prier pour les prêtres, ce peut être aussi poser un acte de pardon si l'un d'entre eux vous a blessé par une parole ou une attitude. Priez pour que les prêtres soient des témoins de plus en plus authentiques de Jésus qui est le seul vrai Prêtre.

Proposition 2 : Faites **un déjeuner festif** pour célébrer ce grand don de la Messe (en revanche, le soir, on mange maigre !). Durant ce repas, échangez entre vous sur la Messe dans votre vie, sur les prêtres qui vous ont marqués (cf. proposition 1).

Proposition 3 : Cette année, du fait des mesures sanitaires, il n'y aura pas de lavement des pieds durant la Messe de la Cène. Habituellement, au cours de cette Messe, le prêtre enlève sa chasuble, met un tablier et lave les pieds de 12 paroissiens pour obéir au commandement de Jésus qui a lavé les pieds de ses disciples au cours de la Cène et leur a ordonné de faire de même. C'est un geste très beau et significatif : le Christ est venu pour aimer en servant et en s'abaissant, et nous devons faire de même.

D'où cette proposition : le soir, avant la Messe (en direct à 20h30), rassemblez-vous et vivez ce **lavement des pieds en famille**. Un membre de la famille (par exemple le père de famille) prend une carafe avec de l'eau tiède, une bassine (un grand saladier suffit) et une serviette, et lave tour à tour le pied droit de chacun des membres de la famille.

Pendant ce temps-là, écoutez le chant traditionnel pour ce moment : Ubi caritas (= « Où sont amour et charité ». Vous le trouverez sur Youtube : <https://youtu.be/qesGwIZbb2o>, ou la belle version en latin de Taizé : <https://youtu.be/G2o27qpvfUc>).

Proposition 4 : Après la Cène Jésus se rend avec ses Apôtres au jardin des Oliviers, où il va vivre son agonie avant d'être arrêté. Il sera bafoué et maltraité, et il passera la nuit en prison. C'est pourquoi, depuis les temps anciens, après la Messe de la Cène, Jésus-Eucharistie est porté au Reposoir où les chrétiens vont passer la nuit en prière. Il s'agit d'obéir à la demande pressante de Jésus : « Veillez et priez ! »

Voici la proposition : avant le coucher, prenez un temps en famille pour cette **veillée avec Jésus en agonie**. Vous serez en communion avec les prêtres qui seront à ce moment-là en prière auprès du Reposoir. Quelques idées pour construire cette veillée :

- Préparez un beau lieu de prière avec des bougies, une image de Jésus à Gethsémani...
- Alternez quelques chants, des textes et des moments de silence.
- Des idées de chants :
 - « Veillez et priez » (https://youtu.be/iN37kw_VrFc)
 - « Père en tes mains » (<https://youtu.be/cvleruqQ8Bc>)
 - « Dieu seul suffit » (<https://youtu.be/X6nua6QB2yY>)
 - ou d'autres encore...
- Des idées de textes :
 - L'antique homélie de saint Méliton de Sardes (2^{ème} siècle) pour la Pâque : http://www.vatican.va/spirit/documents/spirit_20010412_melitoni_fr.html.
 - Les « supplications dans la nuit » (une litanie d'intercession pour le monde, avec le refrain : « Seigneur Jésus, par la nuit de ta Passion où tu as souffert pour nous, nous te prions ») : <https://www.mariereine.com/priere-dintercession-pour-le-monde/>.

Ceux qui le souhaitent peuvent aussi se lever la nuit et revenir prier afin de participer à la chaîne de prière que nous ferons toute la nuit pour qu'à aucun moment dans nos paroisses le Seigneur ne soit délaissé en cette nuit d'agonie. Vous pouvez vous inscrire à cette chaîne de prière sur ce Doodle : <https://doodle.com/poll/yq7a6a2b6n25uz25>.

Vendredi Saint

Nous faisons mémoire de la Passion et de la mort de Jésus. Pour cette raison le Vendredi Saint est un jour de jeûne et d'abstinence. Cela consiste à prendre un seul repas complet (sans viande !), et éventuellement une collation légère aux autres repas.

Ce jour est le seul de l'année où il n'y a pas de Messe. Mais l'Église vit deux temps de prière importants pour être auprès de son Seigneur : le Chemin de Croix et l'Office de la Passion.



Proposition 1 : Nous diffuserons en direct le **Chemin de Croix** à 15h15. Mais il est peut-être préférable de **méditer votre propre Chemin de Croix chez vous**. Pour cela, placez un Crucifix sur une table et rassemblez-vous devant. Si la maison est grande ou si vous avez un jardin, vous pouvez aussi préparer un vrai Chemin de Croix avec les 14 stations traditionnelles (il suffit de disposer 14 croix – en papier, carton, bois... – à un peu de distance les unes des autres).

Voici comment on prie le Chemin de Croix :

- Un membre de la famille guide la prière (il peut changer à chaque station).
- On commence par un beau signe de Croix.
- À chaque station, celui qui guide indique le nom (« 1^{ère} station : Jésus est condamné à mort. »)
- On met un genou à terre devant la Croix, et celui qui guide la prière dit : « Nous t'adorons, ô Christ et nous te bénissons. » Tous répondent : « Parce que tu as racheté le monde par ta

Sainte Croix. » Ensuite on se relève (sauf à la 12^{ème} station, celle de la mort de Jésus, où on peut rester à genoux).

- On prend un bref temps de prière : un passage de l'Écriture, une petite méditation, un chant, un Notre Père ou un Je vous salue Marie... De nombreuses propositions de textes pour la méditation de chaque station : <http://site-catholique.fr/index.php?category/Chemins-de-Croix>.
- On conclut en disant : « Prends pitié de nous, Seigneur. » Et on répond « Prends pitié de nous. » Puis on passe à la station suivante.
- À la fin du Chemin de Croix, on peut terminer par un chant et un beau signe de Croix.

Proposition 2 : Sur la Croix le Christ nous a obtenu le pardon de nos péchés, il a expié pour nous toutes nos fautes. Habituellement, nous nous préparons donc à Pâques en allant recevoir le **sacrement de la réconciliation**, pour que la mort du Christ ne soit pas vaine et que nous profitons de ce pardon qui nous est offert. Cette année, ce n'est pas possible. Le Pape François nous invite donc à **vivre un temps pénitentiel personnel**.

Cela consiste à faire un examen de conscience et à demander pardon au Seigneur avec une contrition parfaite, qui implique la ferme volonté d'aller recevoir le sacrement de réconciliation dès que cela sera possible. Vous trouverez des détails utiles ici : <https://nice.catholique.fr/se-confesser-en-periode-de-confinement/>.

Proposition 3 : lorsque vous regarderez l'Office de la Passion diffusé à 20h30 sur Facebook, préparez votre Crucifix pour pouvoir **vivre chez vous la vénération de la Croix**. Au moment où le prêtre embrassera la Croix, faites de même chez vous.

Proposition 4 : D'après les révélations de Jésus à sainte Faustine, c'est aujourd'hui que commence **la grande neuvaine à la divine Miséricorde**. Il s'agit de dire chaque jour à 15h (l'heure de la mort de Jésus) le « chapelet de la Miséricorde divine », pendant neuf jours consécutifs : c'est-à-dire jusqu'au Dimanche de la divine Miséricorde (le dimanche après Pâques) institué par Jean Paul II. Toutes les informations et instructions sur : <https://misericordedivine.fr/chapelet-de-la-misericorde-divine/>. Le chapelet de la divine Miséricorde sera récité à l'église de Brie à 15h avant le chemin de Croix, et retransmis en direct sur Facebook.

Samedi Saint

Le Samedi Saint est un jour de grand silence et de recueillement : le Christ, le Verbe de Dieu, repose silencieusement au tombeau. C'est également un jour d'abstinence recommandée (pas de viande) et on respecte une certaine sobriété. Nous sommes dans l'attente de la Résurrection, de la Nuit de Pâques, de la grande Vigile pascale.



Proposition 1 : En ce jour, toute la foi et espérance de l'Eglise est comme concentrée en la Vierge Marie : c'est l'occasion de **prier un chapelet en famille**, en méditant par exemple les mystères joyeux (cela peut sembler étrange, car Jésus au tombeau, cela n'a rien de joyeux... mais en ce jour, Marie conserve certainement dans son cœur toute l'œuvre du salut accomplie en Jésus, en commençant par le jour de l'Annonciation où le Fils de Dieu s'abaisse jusqu'à devenir un embryon dans son sein... Marie relit tout cela à la lumière de la Croix : jusqu'où l'amour de Jésus pour nous est allé.) Pour prier le chapelet : <https://www.prierlechapelet.com/pages/comment>.

Proposition 2 : Profiter de ce jour pour **faire un grand ménage** : que tout soit beau et propre pour la grande fête de Pâques.

Proposition 3 : Si vous regardez la Vigile pascale diffusée à 21h, pensez à préparer quelques bougies pour **vivre chez vous la liturgie de la lumière**. Décorez un « cierge de Pâques » que vous allumerez en même temps que le Cierge pascal. Ensuite chaque membre de la famille pourra allumer sa bougie à ce cierge. Laissez la pièce dans l'obscurité pendant la liturgie de la Parole, et allumez seulement au moment du Gloria.

Dimanche de Pâques

Nous célébrons la victoire du Christ sur le mal, le péché et la mort ! C'est le fondement de notre foi, la source de toute notre espérance, le sommet de la vie chrétienne.

Proposition 1 : Pas besoin de vous le dire deux fois, mais évidemment **aujourd'hui on fait la fête !** Vos plus beaux habits (tous en blanc, pourquoi pas), apéro, bon repas, chasse aux œufs dans la maison, orgie de chocolat (sans vous rendre malades...), bonne humeur générale !

Proposition 2 : N'oubliez pas de **suivre la bénédiction *Urbi et orbi*** donnée par le pape à midi : <https://www.ktotv.com/video/00329914/2020-04-12-benediction-urbi-et-orbi-telepace> (et n'hésitez pas à vous mettre à genoux au moment de la bénédiction).

Proposition 3 : **Appelez des personnes seules et isolées**, partagez votre joie, soyez une lumière pour les autres. La force et la joie de la Résurrection doivent être plus contagieuse que le virus !

