

# PÂQUES

## 2020 A LA MAISON

### Triduum Pascal

du 9 avril, Jeudi Saint  
au 13 avril, lundi de Pâques



**Retraite  
à la maison**

**Diocèse de Valence**

# RETRAITE de la Semaine Sainte 2020

*Plongeons au cœur  
de notre Foi...*

*...Allons par ces jours  
dans le recueillement et l'adoration  
rencontrer Notre Seigneur.*

**« Il est vraiment ressuscité ! »**

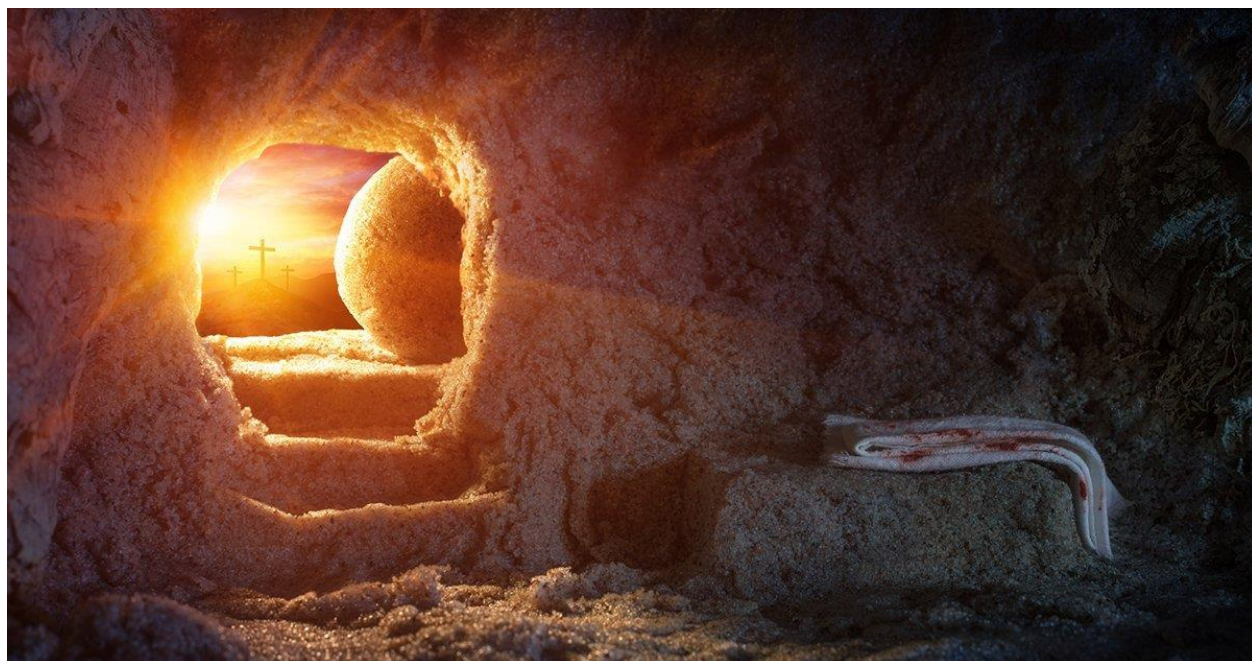
***Approcher  
le mystère Pascal***



# SOMMAIRE



Entrons dans le Triduum-Pascal.....	4
1. Qu'est-ce que le triduum Pascal.....	4
2. La vie en plénitude .....	6
Jeudi Saint .....	7
1. "Plonger dans la Pâque !" - (16h) Introduction au Triduum Pascal.....	7
2. En fin d'après-midi (18h) – Préparation du repas.....	11
1. Office de la Sainte Cène (19h) .....	12
2. Dîner .....	13
3. Heure Sainte au reposoir (coin prière) : Veille au reposoir pendant la nuit (22h) .....	14



### 1. Qu'est-ce que le triduum Pascal



Mot latin signifiant « un espace de trois jours », le Triduum pascal, qui va de la messe du soir le Jeudi Saint au dimanche de Pâques inclus, est le centre de gravité de l'année liturgique.

De la Cène à la Résurrection s'écoulent ces trois jours auxquels le Seigneur a souvent fait allusion dans l'Évangile et qui, ensemble, constituent le Mystère pascal.

Lors de la dernière Cène, Jésus a offert son Corps et son Sang en nourriture à ses Apôtres. La célébration du Jeudi Saint fait mémoire du Lavement des pieds, qui a la même signification que l'Eucharistie : Jésus est venu pour se faire serviteur et offrir sa vie.

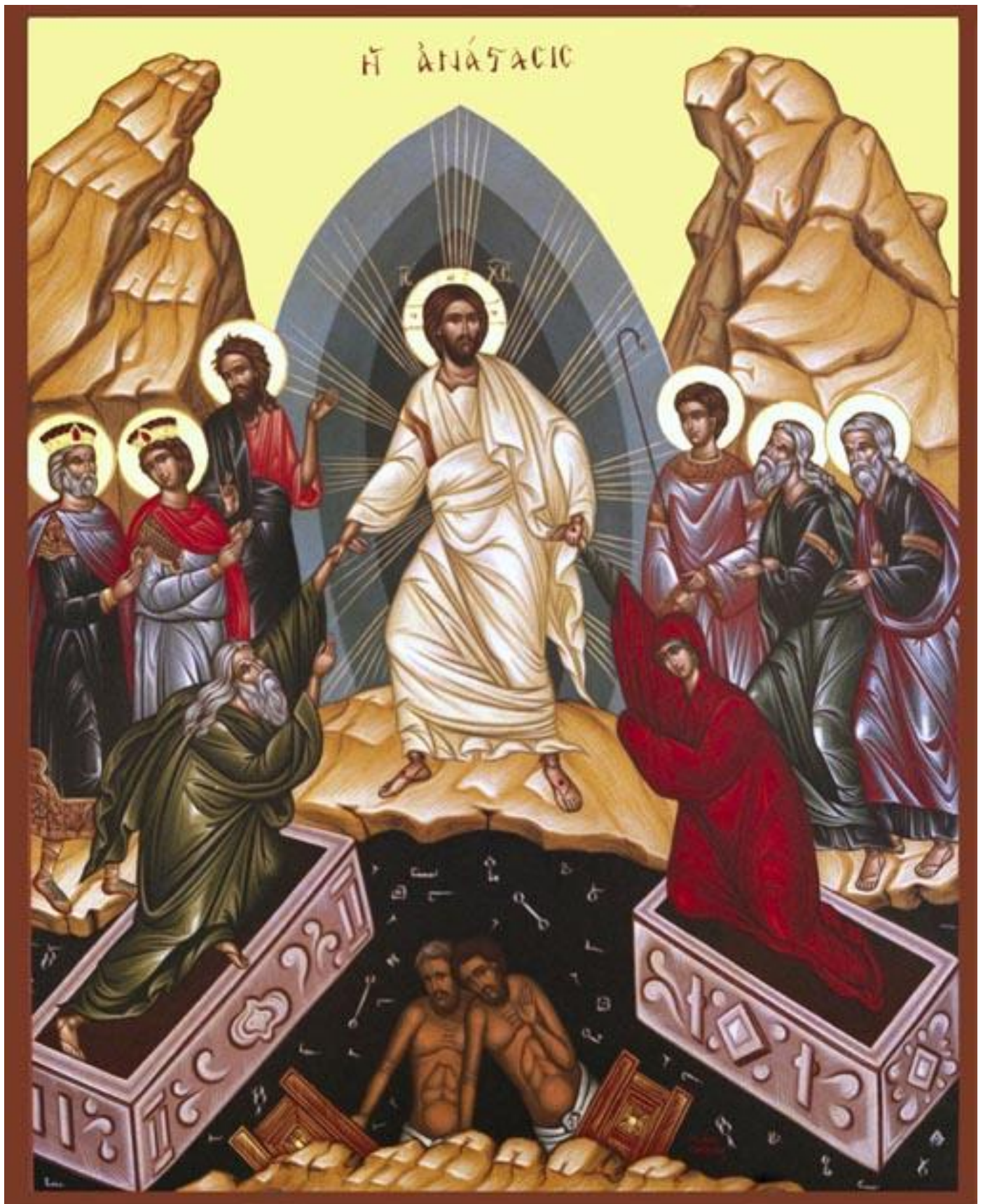
Dans la liturgie du Vendredi Saint, nous méditons le mystère de la mort du Christ et nous adorons la Croix, sur laquelle l'œuvre du salut est accomplie.

Suite à ce combat victorieux, l'Église contemple le Christ au tombeau, dans le « repos » du Samedi Saint. Elle est comme Marie, parfaite croyante qui conserva la foi et qui espéra contre toute espérance en la résurrection de Jésus.

Après la longue veille dans l'obscurité de la Vigile pascale, l'Alléluia de la résurrection retentit de nouveau. Le feu de l'amour de Dieu illumine la nuit :

**Le Christ a vaincu la mort, et nous avec lui.**





## 2. La vie en plénitude

### Ami, Amie,

Comment te faire partager la plénitude de ces jours ? Les jours saints sont comme le baptême : un bain ! Il faut plonger, se laisser saisir.

**Un bain de Psaumes** : tous les jours commencent par le chant des psaumes, l'écoute de l'Écriture et autres textes anciens : on l'appelle offices des ténèbres. Nous ne sommes pas les premiers à sonder les mystères de l'amour ou le Mystère de Dieu. Il s'agit de se laisser rejoindre par une expérience qui nous précède. Il s'agit de se faire écoute et disponibilité avec tout ce que nous sommes et tout ce qui fait notre vie.

Mais **chaque soir à son rendez-vous et son signe propre** à ne pas manquer :

**Le jeudi saint et le signe du lavement des pieds** : tout se joue à la croisée de trois commandements du Seigneur « Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés », « Faites ceci en mémoire de moi » (l'eucharistie), « lavez-vous les pieds les uns aux autres. La communauté eucharistique est essentiellement fraternelle et servante.

**Le vendredi saint et le signe de la Croix**, point de non-retour de l'amour du Seigneur.

« Nul n'a plus grand amour que celui-ci : donner sa vie pour ses amis » ... Tout est dit ! Accueillir la croix, aller vers la croix, embrasser la croix. À l'amour du Christ qui va jusqu'au bout, offrir une vraie réponse d'amour et d'adoration.

**Le samedi saint et le signe du tombeau fermé** et, avec lui, le long silence du repos du Christ au tombeau. Pas un jour vide ou « blanc » où « il ne se passe rien » ; Jour, au contraire, de l'ultime compassion : le Christ, compté parmi les morts parce qu'il ne s'est pas dérobé à la mort... Jour d'attente et de foi nue... aucune certitude... seulement l'espérance que l'inespérable se produise et que la mort soit vaincue.



**La Sainte Nuit de Pâques et le signe du tombeau déserté** : « Ne cherchez pas parmi les morts Celui qui vit ». Merveille de l'annonce du Christ Ressuscité, non pour lui-même mais pour que tout homme, toute femme, ait la vie en lui. Alors laisse toi saisir par les Jours saints : c'est un moment poétique s'il en est ! Moment fraternel, vécu avec le Seigneur qui a voulu qu'en lui tous, toutes, aient « la vie et la vie en plénitude » !

**Bon bain !**

*Frère gilles-Hervé Masson, dominicain*

### 1. "Plonger dans la Pâque !" - (16h) Introduction au Triduum Pascal

*Avant de rentrer dans l'office de la Sainte Cène, comprenons ce qu'est la Pâque et ce qu'est la Cène. Nous pourrions prendre un temps de lecture pour se redire en conscience ce qui se passe ce jeudi Saint. A quoi nous invite le Seigneur dans cette mémoire ? Que veut-il nous dire dans ce lavement des pieds, dans cette gouvernance par le service de l'autre ?*

#### Qu'est-ce que le Jeudi Saint ?

Jésus prend son dernier repas avec les douze Apôtres dans la salle dite du « Cénacle ». Saint Paul et les évangélistes Marc, Luc et Matthieu rapportent les récits de la Cène au cours de laquelle, en prenant le pain et le vin, le Christ rend grâce et offre son Corps et son Sang pour le salut des hommes.



Au cours de ce repas, Jésus va se mettre à genoux devant chacun de ses disciples et leur laver les pieds. Il prend la tenue de serviteur et dit : « C'est un exemple que je vous ai donné afin que vous fassiez vous aussi comme j'ai fait pour vous. » Au cours de la messe célébrée avec solennité, on répète le geste du lavement des pieds.

#### « Demeurez ici et veillez avec moi. »

Après ce repas de la Cène, l'heure de l'épreuve approchant, le Christ se rend au jardin des Oliviers avec les apôtres pour veiller et prier.

Le Jeudi Saint, l'Église célèbre la messe « en mémoire de la Cène du Seigneur », puis le Saint Sacrement est déposé au « reposoir », l'autel est dépouillé, la croix est enlevée et voilée. Tout ce dépouillement : le Christ est entré dans sa passion, dépouillé de tout. C'est une nuit d'adoration, les fidèles s'unissent à la prière du Christ ce soir-là, en veillant auprès du Saint-Sacrement (le pain et le vin consacrés au cours de la messe) jusque tard dans la nuit.

#### Le signe d'un don total

Jeudi saint au soir, Messe de la Cène du Seigneur : souvenir du moment où le Seigneur partage avec ses proches le repas, le dernier avant son arrestation et sa mise à mort. Jésus célèbre la Pâque avec les siens - qui ont pour lui la considération qu'on a pour un Maître. Et pourtant, il va poser un geste insolite au point d'être dérangeant : prenant la place de l'esclave il va laver les pieds de ses disciples. C'est un marqueur : si lui, le « Seigneur et le Maître » le fait, C'est pour que ceux et celles qui se réclament de lui le fassent à leur tour les uns pour les autres. Il n'y a plus ni « Seigneur(s) » ni « Maître(s) », il n'y a que des prochains, des frères et des sœurs rivalisant d'amour les uns pour les autres (et pour tous les autres). Le défi est posé. C'est le geste le plus signifiant de ce jour qui va irradier de sa force de don et d'abandon toute la prière et les sentiments de la soirée, de la nuit et des jours suivants.

*Frère gilles-Hervé Masson, dominicain*

« Que notre seule fierté soit la croix de notre Seigneur Jésus Christ  
En Lui, nous avons le salut, la vie et la résurrection ;  
Par lui nous sommes sauvés et délivrés »

**Le grand signe du jeudi saint  
" Le lavement des pieds "**

« **En mémoire de moi** ».

Ce soir nous entrons dans les célébrations du mystère Pascal.

Ce soir nous recevons du Seigneur le mémorial de sa présence parmi nous. Ce soir, Il va jusqu'à l'extrême pour se donner et nous invite à proclamer sans cesse son amour, en partageant le pain, en aimant les plus pauvres, en servant tous les hommes.



*L'œuvre : Le lavement des pieds, Arcabas 1926*



## Le mystère de la Charité

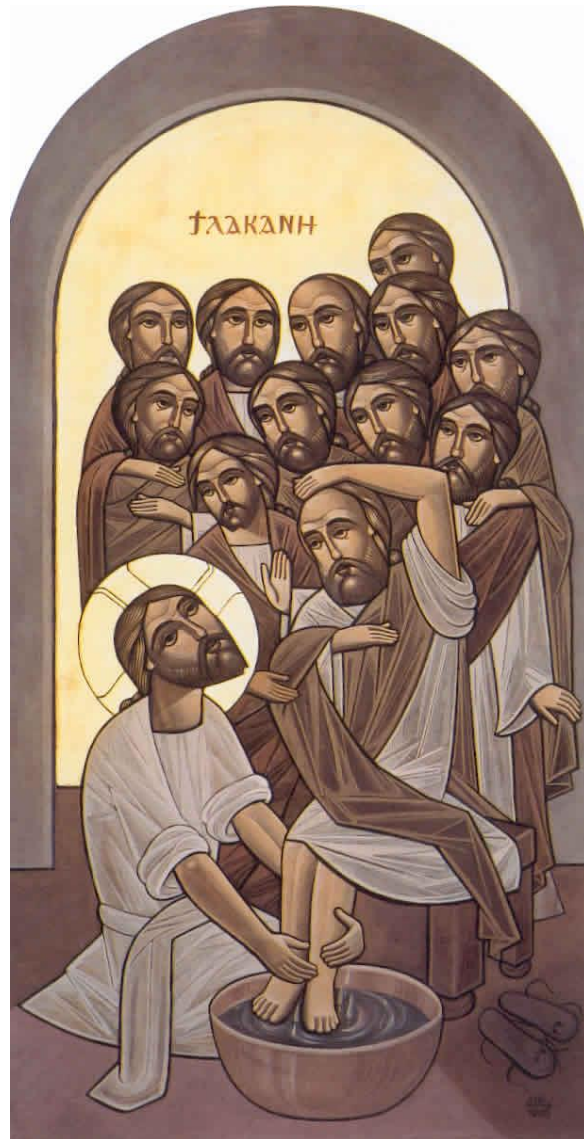
Le geste liturgique du lavement des pieds est une invitation à contempler l'identité profonde de Jésus comme Serviteur de Dieu et de l'humanité !

L'intensité de ce geste, le soir du jeudi saint, nous révèle notre propre identité de « disciples missionnaires » : dans le soin de nos relations interpersonnelles, consentir à l'humilité et au respect, choisir la joie du service et de l'hospitalité, purifier nos cœurs de tout instinct de domination et de convoitise, s'ouvrir à la communion avec les plus pauvres et les plus fragiles, prier pour ceux qui nous font du mal Il est grand le mystère de la charité !

*Gilles Rebêche, diacre*

**« Comprenez vous  
ce que je viens de faire  
pour vous? »**

Jean 13,12



*Lavement des pieds, par Isaac Fanous. Aimable concession ©  
études sur l'Orthodoxie copte en France <http://eocf.free.fr/>*

## Les origines de Pâques

La fête de [Pâques](#) est la plus importante pour les chrétiens. Elle célèbre la [Résurrection](#) du Christ, sa victoire sur la mort qui est l'élément central de la foi chrétienne. Elle est la fête chrétienne la plus ancienne et la fête centrale de l'année liturgique.

La célébration de la fête de Pâques est l'occasion pour les chrétiens de renouveler leur profession de foi baptismale. C'est la raison pour laquelle les adultes demandant le [baptême](#) (les catéchumènes) sont baptisés dans leurs paroisses pendant la Vigile pascale. Le cierge pascal, symbole de la présence du Christ, est alors allumé et brillera du dimanche de Pâques à celui de la [Pentecôte](#).

La Résurrection du Christ est l'accomplissement des promesses faites par Dieu à son peuple. C'est pourquoi la fête de Pâques, célébrée par une [messe](#) solennelle, est le sommet du calendrier liturgique chrétien. Ce jour d'allégresse est marqué dans les églises par la couleur blanche ou dorée, symbole de joie et de lumière.



**« Pourquoi cherchez-vous le Vivant parmi les morts ? Il n'est pas ici, il est ressuscité. » (Luc 24)**

Les évangiles font le récit des événements du dimanche matin qui a suivi la mort de Jésus, lorsque les disciples de Jésus (les apôtres et les saintes femmes) ont trouvé son tombeau vide. Ils racontent aussi que Jésus leur est apparu à de nombreuses reprises dans des circonstances diverses pendant 40 jours jusqu'à une dernière apparition, lorsqu'ils l'ont vu monter au Ciel.

Étymologiquement, Pâques signifie « passage ». La fête chrétienne de Pâques trouve ses racines dans la fête juive de la Pâque, qui célèbre le passage de la mer rouge par les Hébreux lors de la libération d'Égypte.

Depuis la Résurrection du Christ, c'est la célébration du passage avec lui de la mort à la vie que les chrétiens célèbrent. Par sa Résurrection, le Christ sauve l'Homme du [péché](#) et l'appelle à la vie éternelle.

## Éclairages du pape François

« Jésus Christ, par amour pour nous, s'est dépouillé de sa gloire divine ; il s'est vidé de lui-même, il a assumé la forme de serviteur et s'est humilié jusqu'à la mort, et la mort de la croix. Pour cela Dieu l'a exalté et l'a fait Seigneur de l'univers. Par sa mort et sa résurrection, Jésus indique à tous le chemin de la vie et du bonheur : ce chemin est l'humilité. »

« Sa résurrection accomplit pleinement la prophétie du Psaume : la miséricorde de Dieu est éternelle, son amour est pour toujours, il ne mourra jamais. Nous pouvons nous confier totalement à lui, et nous lui rendons grâce parce qu'il est descendu pour nous jusqu'au fond de l'abîme. »

**« L'amour a vaincu la haine,  
la vie a vaincu la mort,  
la lumière a chassé les ténèbres ! »**

« Ce même amour par lequel le Fils de Dieu s'est fait homme et est allé jusqu'au bout du chemin de l'humilité et du don de soi, jusqu'aux enfers, jusqu'à l'abîme de la séparation de Dieu, ce même amour miséricordieux a inondé de lumière le corps mort de Jésus, l'a transfiguré, l'a fait passer dans la vie éternelle. Jésus n'est pas retourné à la vie d'avant, à la vie terrestre, mais il est entré dans la vie glorieuse de Dieu et il y est entré avec notre humanité, il nous a ouvert à un avenir d'[espérance](#). Voilà ce qu'est Pâques : c'est l'exode, le passage de l'homme de l'esclavage du péché, du mal à la liberté de l'amour, du bien. »

## « Venez et voyez ! »

« Voici le sommet de l'Évangile, voici la Bonne Nouvelle par excellence : Jésus, le Crucifié, est ressuscité ! Cet événement est à la base de notre foi et de notre espérance : si le Christ n'était pas ressuscité, le Christianisme perdrait sa valeur ; toute la mission de l'Église serait vidée de son élan, parce que c'est de là qu'il est parti et qu'il repart toujours. Le message que les chrétiens apportent au monde, le voici : Jésus, l'Amour incarné, est mort sur la croix pour nos péchés, mais Dieu le Père l'a ressuscité et l'a fait Seigneur de la vie et de la mort. En Jésus, l'Amour l'a emporté sur la haine, la miséricorde sur le péché, le bien sur le mal, la vérité sur le mensonge, la vie sur la mort. »



## 2. En fin d'après-midi (18h) – Préparation du repas

C'est un repas de fête, un repas solennel, il fait mémoire. Il nous renvoie à cette réalité que c'est autour de la table que l'on se réunit, c'est autour de la table qu'on reprend des forces, qu'on donne de l'énergie à la Vie.

On apportera donc un soin particulier à la table, à la décoration, au repas dans sa qualité, à sa tenue dans la sobriété. On pourra répéter un chant, pour le bénédicité ou l'on pourra lire une histoire, un psaume, une lecture. C'est un repas sans effusion mais dans la joie et la solennité de son lien au repas de la cène.

## 1. Office de la Sainte Cène (19h)

### Messe (La cène)

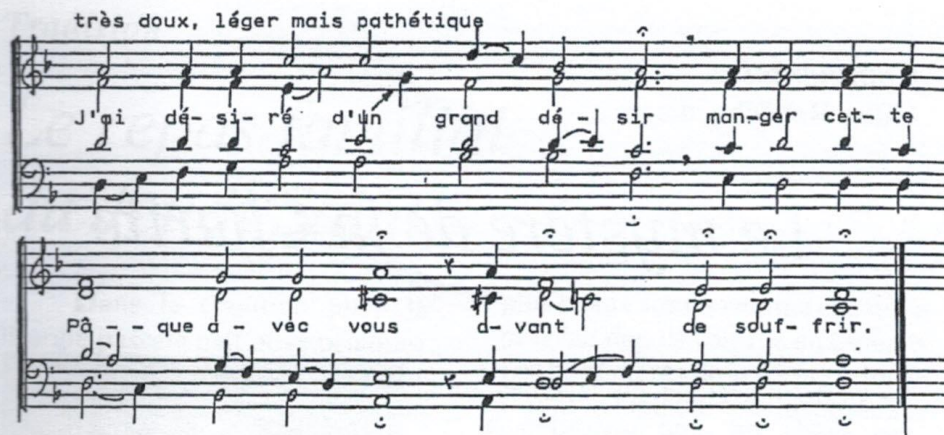
Ex 12,1-8.11-14 (Le sacrifice de l'agneau pascal)

Ps 115,12-13.15-18 (L'action de grâce au Seigneur)

1 Co 11,23-26 (Le repas du Seigneur)

Jn 13,1-15 (Le lavement des pieds)

très doux, léger mais pathétique



J'ai dé-si-ré d'un grand dé-sir man-ger cet-te  
Pâ-que d-vec vous d-vant de souf-frir.



L'œuvre : *La Cène*, Icône de style éthiopienne, communauté de Bose

ppp. très lent:  $\text{♩} = 54$



Que ma pri-é-re vienne jus-qu'à Toi, Sei-gneur !

## 2. Dîner

Tradition

### Le repas familial du Jeudi Saint

Dans la tradition juive la liturgie pascale naît et se prolonge à la maison. Par analogie, le foyer domestique, compris comme petite église, église domestique est appelée à redécouvrir cette liturgie familiale où le questionnement du plus jeune ouvre un champ narratif au père<sup>1</sup> ou à la mère de famille. La table est dressée et se pare de ses plus beaux atours comme elle ne l'a plus fait depuis l'entrée en Carême. Les ingrédients de la pâque selon la tradition biblique sont disposés sur la table. L'invitation est claire en ce jeudi Saint, avant de rejoindre le jardin de l'agonie : « Entrez dans le royaume du ciel, c'est pour vous que la table est dressée » (Saint Jean Chrysostome).

#### **Le repas commencera ainsi :**

*P (Celui ou celle qui préside):*

« Pendant quarante jours tu as jeûné, Sainte Église ; à présent tu as faim, comme le Seigneur, ton Seigneur, eut faim après avoir jeûné pendant quarante jours dans le désert, au milieu des bêtes sauvages. Et des anges s'approchèrent de l'Homme-Dieu qui jeûnait, pour le servir. Ton ange à toi, Église, qui maintenant, à la fin de ton jeûne, s'approche de toi, c'est le Seigneur en personne »  
Introït de la Sainte Cène (liturgie milanaise)

E (Enfant) : Pourquoi ce jour est-il un jour de fête ?

P: Parce que nous célébrons notre libération de la mort et du péché en faisant mémoire de ce qu'a fait le Seigneur Jésus.

E : Qu'est-ce que le Seigneur a fait ?

P : En souvenir de la libération de son peuple de l'esclavage d'Égypte, Jésus a célébré le repas pascal avec ses disciples. Ce soir-là, avant de se livrer lui-même à la mort, il a voulu remettre à son Église le sacrifice de son corps et de son sang sous les signes du pain et du vin.

E: Où a eu lieu ce repas?

P: À Jérusalem, le premier jour des Azymes, où l'on immolait la Pâque, les disciples dirent à Jésus : « Où veux-tu que nous allions faire les préparatifs pour que tu manges la Pâque ? ». Il a envoyé alors deux de ses disciples en leur disant : « Allez à la ville ; vous rencontrerez un homme portant une cruche d'eau. Suivez-le, et là où il entrera, dites au propriétaire : 'où est la salle où le maître pourrait manger la Pâque avec ses disciples ?' Et il vous montrera, à l'étage, une grande pièce garnie de coussins, toute prête. Faites-y pour nous les préparatifs. » Les disciples partirent et trouvèrent comme il leur avait dit, et ils préparèrent la Pâque. Mc 14 (12-16)

E : Que s'est-il passé alors ?

P : Le soir venu, Jésus arriva avec les Douze. Et tandis qu'ils étaient à table et qu'ils mangeaient, Jésus leur annonça que l'un



<sup>1</sup> Voir texte du préambule. Exode 1é, 27

d'entre eux allait le livrer. Puis il prit du pain, le bénit, le rompit et le leur donna en disant : 'prenez, ceci est mon corps'. Puis, prenant une coupe, il rendit grâces et la leur donna, et ils en burent tous. Et il leur dit : 'ceci est mon sang, le sang de l'alliance, qui va être répandu pour une multitude. En vérité, je vous le dis, je ne boirai plus du produit de la vigne jusqu'au jour où je boirai du vin nouveau dans le Royaume de Dieu'.

Silence

P : « Tu es béni Seigneur, Dieu de l'univers, Toi qui nous donnes ce pain fruit de la terre et du travail des hommes. Béni nous t'en prions, tous ceux qui travaillent pour nous procurer le pain de ce jour. Tu es béni Seigneur, Dieu de l'univers, toi qui nous donnes ce vin fruit de la vigne et du travail des hommes, qu'il soit pour nous signe d'allégresse et promesse du royaume. Que ce repas partagé nous fortifie pour entrer ensemble dans la célébration de la Pâques de ton Fils Unique dont nous recevons ce soir la charité et la vie » « Amen I »

### **3. Heure Sainte au reposoir (coin prière) : Veille au reposoir pendant la nuit (22h)**

---

Veille au reposoir

#### **Le Christ silencieux**

Le Christ souffre l'agonie dans le jardin des oliviers. La veillée d'adoration liturgique invite à une écoute des dernières paroles de Jésus à ses disciples dans les chapitres 13,16 à 17 de l'évangile de Jean, invitation à demeurer avec Lui, en Lui. On prolongera alors la prière par une litanie dont les intentions incluent tout ce que la nuit et les ténèbres peuvent porter en elle de mal, de souffrance, et de péchés.

**« Ainsi, vous n 'avez pas eu la force de veiller seulement une heure avec moi »**

Matthieu 26,40



*L'œuvre : Le Christ au mont des oliviers, Ford BROWN et William MORRIS ; vitrail; Trinity Church, New York*

Méditation au reposoir

#### **Au profond de la nuit**

Angoisse au profond d'une nuit  
Pas un souffle, pas un cri, une peur.  
Mon âme souffre et se tord, épouse la passion des oliviers séculaires.  
Je suis seul et j'ai peur,  
Où es-tu donc, Père, pour que tu te taises ainsi ?  
Mes amis, est-il pour vous un possible sommeil, quand moi je vais mourir ?  
Je suis seul, tout seul,  
Avec ma peur, aux affres de la nuit  
Aux heures de détresse,  
Ma nuit, mon heure, celle de l'abandon,  
Oublié je suis seul pour payer la rançon.

*Père Henri Enjalbert*



*L'œuvre : Le Christ et ses disciples au mont des Oliviers, Duccio*