



Gaudete et exultate exhortation apostolique Endurance, patience et douceur

Définitions

Endurance : aptitude à **résister aux fatigues physiques ou psychologiques**

L'endurance est la capacité de maintenir dans le temps un **certain niveau d'intensité** exigée.

Scientifiquement, on définit l'endurance comme une aptitude à maintenir **un effort d'une intensité relative donnée pendant une durée prolongée**.

Patience :

Aptitude à **ne pas s'énerver** des difficultés, à **supporter** les défaillances, les erreurs, etc. : **Faire preuve de patience**.

Qualité de quelqu'un qui **sait attendre avec calme** : Montrer une **patience inlassable**.

Persévérance, constance à faire quelque chose, à poursuivre un dessein : Sa patience a été récompensée. **Synonyme de miséricorde**

La patience est l'aptitude d'un individu à **se maîtriser** face à une attente, à **rester calme** dans une situation de tension ou face à des difficultés, ou encore la qualité de **persévérance**.

Miséricorde : *du latin misereri : avoir pitié et cor : coeur*

Attribut de Dieu qui explique tout son dessein de salut pour l'humanité.

La bonté de Dieu est infinie car elle est un des aspects de sa miséricorde (Ps 86,5).

On nomme ainsi l'attitude profonde de l'être caractérisée par **la disposition d'amour au pardon**. La sensibilité à la misère et à la souffrance d'autrui et à une bienveillance fondamentale vis à vis du prochain.

Douceur : Qualité de ce qui est doux ; agréable, sans heurts



En introduction,

Voilà ce que nous dit le St Père en ce début de chapitre 4 de Gaudate Exultate.

Il souhaite revenir sur « certaines caractéristiques ou expressions spirituelles qui, à son avis, sont indispensables pour comprendre le style de vie auquel Jésus nous appelle ».

Il se réfère uniquement à quelques aspects de l'appel à la sainteté dont Il espère qu'ils résonneront de manière spéciale. « Elles sont au nombre de cinq, les grandes manifestations de **l'amour envers Dieu et le prochain** qu'il considère d'une importance particulière.

La première de ces grandes caractéristiques, c'est d'être **centré, solidement axé sur Dieu** qui **aime et qui soutient**. Grâce à cette force intérieure, il est possible d'endurer, de supporter les contrariétés, les vicissitudes de la vie, et aussi les agressions de la part des autres, leurs infidélités et leurs défauts : « Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous ? » (Rm 8, 31)

« Voilà la **source de la paix ... Grâce à cette force intérieure**, le témoignage de sainteté, dans notre monde pressé, changeant et agressif, est fait de **patience et de constance dans le bien**. C'est la fidélité de l'amour, car celui qui s'appuie sur Dieu (pistis) peut également être fidèle aux frères (pistós) ; il ne les abandonne pas dans les moments difficiles, ... ».

Saint Paul invitait les Romains à ne « rendre à personne le mal pour le mal » (Rm 12, 17), .. mais à être vainqueurs « du mal par le bien ». Cette attitude n'est pas un signe de faiblesse mais de la vraie force.

La Parole de Dieu nous met en garde : « Aigreur, emportement, colère, clameurs, outrages, tout cela doit être extirpé de chez vous, avec la malice sous toutes ses formes » (Ep 4, 31). Il nous faut lutter et être attentifs face à nos propres penchants agressifs et égocentriques pour ne pas permettre qu'ils s'enracinent.

Quand des circonstances nous accablent, nous pouvons toujours recourir à l'ancre de la **supplication** qui nous conduit à **demeurer encore dans les mains de Dieu et près de la source de la paix**

La force intérieure qui est **l'œuvre de la grâce** nous préserve de la contagion de la violence qui envahit la vie sociale, car **la grâce apaise la vanité et rend possible la douceur du cœur.....** le saint est capable de **faire silence** devant les défauts de ses frères et **il évite la violence verbale qui dévaste et maltraite.**

Livre de la Genèse ch 4, 1-4

L'homme s'unit à Ève, sa femme : elle devint enceinte, et elle mit au monde Caïn. Elle dit alors : « J'ai acquis un homme avec l'aide du Seigneur ! »

Dans la suite, elle mit au monde Abel, frère de Caïn. Abel devint berger, et Caïn cultivait la terre.

Au temps fixé, Caïn présenta des produits de la terre en offrande au Seigneur.

De son côté, Abel présenta les premiers-nés de son troupeau, en offrant les morceaux les meilleurs. Le Seigneur tourna son regard vers Abel et son offrande,

mais vers Caïn et son offrande, il ne le tourna pas. Caïn en fut très irrité et montra un visage abattu.

Le Seigneur dit à Caïn : « Pourquoi es-tu irrité, pourquoi ce visage abattu ?

Si tu agis bien, ne relèveras-tu pas ton visage ? Mais si tu n'agis pas bien..., le péché est accroupi à ta porte. Il est à l'affût, mais tu dois le dominer. »

Caïn dit à son frère Abel : « Sortons dans les champs. » Et, quand ils furent dans la campagne, Caïn se jeta sur son frère Abel et le tua.



DEFINITION HUMILIATION ET HUMILITE :

Une humiliation est un rabaissement de l'autre conduisant à une **mortification, un état d'impuissance ou soumission**. L'humiliation peut être faite depuis une agression, intimidation, maltraitance physique ou mentale, ou par embarras lorsque le comportement d'un individu est perçu comme socialement ou légalement inacceptable.

Alors que **l'humilité** survient seule dans le but de rabaisser l'égo.

HUMILITE : du latin humus, terre

L'humilité est le « terrain » sur lequel les autres vertus prospèrent. L'humilité est une attitude de **vérité à l'égard de Dieu**, des autres et de soi-même, **elle s'oppose à l'orgueil, à la suffisance, à l'arrogance. En nous appuyant sur la grâce de Dieu** (1 Pierre 5,5) l'humilité nous **conduit à l'amour** et permet de conjuguer **tout ensemble l'amour de Dieu, l'amour du prochain et l'amour de soi-même**. L'évangile nous la présente comme la vertu fondamentale (Mt 11, 25 et 18,3)

« **Si, faisant le bien, vous supportez la souffrance, c'est une grâce auprès de Dieu** » (1 P 2, 20). Il ne s'agit pas de marcher la tête basse, de parler peu ou de fuir la société. Parfois précisément, parce que libéré de l'égoïsme, quelqu'un peut oser discuter gentiment, réclamer la justice ou défendre les faibles face aux puissants, bien que cela lui attire des conséquences négatives pour son image.

C'est une grâce qu'il nous faut demander : "Seigneur, quand arrivent les humiliations, aide-moi à sentir que je suis derrière toi, sur ton chemin".

Cette attitude suppose **un coeur pacifié par le Christ, libéré de cette agressivité** qui jaillit d'un ego démesuré. La même pacification que réalise la grâce nous permet de garder une assurance intérieure et **de supporter, de persévérer dans le bien** même en traversant « un ravin de ténèbres » (Ps 23, 4), ou même si une armée vient « camper contre moi » (Ps 27, 3). **Fermes dans le Seigneur**, le Rocher, nous pouvons chanter : « En paix, tout aussitôt, je me couche et je dors : c'est toi, Seigneur, qui m'établis à part, en sûreté » (Ps 4, 9). En définitive, **le Christ « est notre paix »** (Ep 2, 14), il vient « **guider nos pas dans le chemin de la paix** » (Lc 1, 79).

Il a communiqué à sainte Faustine Kowalska : « L'humanité ne trouvera pas la paix tant qu'elle ne se tournera pas avec confiance vers ma miséricorde divine ».[98] Ne tombons donc pas dans la tentation de chercher l'assurance intérieure dans le succès, dans les plaisirs vides, dans la possession, dans la domination des autres ou dans l'image sociale : « Je vous laisse la paix ; c'est ma paix que je vous donne ; je ne vous la donne pas comme le monde la donne » (Jn 14, 27).

- **Les dons et les Fruits du Saint-Esprit** : La Patience et la douceur

La vie morale des chrétiens est soutenue par les dons du Saint-Esprit. Ceux-ci sont des dispositions permanentes qui rendent l'homme docile à suivre les impulsions de l'Esprit Saint.

Les sept *dons* du Saint-Esprit sont la sagesse, l'intelligence, le conseil, la force, la science, la piété et la crainte de Dieu. Ils appartiennent en leur plénitude au Christ, Fils de David (cf. Is 11, 1-2). Ils complètent et mènent à leur perfection les vertus de ceux qui les reçoivent. Ils rendent les fidèles dociles à obéir avec promptitude aux inspirations divines.

Que ton Esprit bon me conduise sur une terre unie (Ps 143, 10).

Tout ceux qu'anime l'Esprit de Dieu sont fils de Dieu... Enfants de Dieu et cohéritiers du Christ (Rm 8, 14. 17).

Les fruits de l'Esprit sont des perfections que forme en nous le Saint-Esprit comme des prémices de la gloire éternelle. La tradition de l'Église en énumère douze : " charité, joie, paix, patience, longanimité, bonté, bénignité, mansuétude, fidélité, modestie, continence, chasteté " (Ga 5, 22-23 vulg.).

Douceur : C'est par cette puissance de l'Esprit que les enfants de Dieu peuvent porter du fruit. Celui qui nous a greffés sur la vraie Vigne, nous fera porter " le fruit de l'Esprit qui est charité, joie, paix, longanimité, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi " (Ga 5, 22-23). " L'Esprit est notre Vie " : **plus nous renonçons à nous-mêmes** (cf. Mt 16, 24-26), **plus " l'Esprit nous fait aussi agir "** (Ga 5, 25)

« **Endurance, patience et douceur** » : trois facettes d'une même attitude, afin d'être en paix, même lorsque tout s'agite autour de nous. Il faut s'humilier, à l'exemple du Christ, écrit François, même si « le monde se moque d'une pareille proposition » (GE n°120).

Humilité selon la règle de St Benoit

L'humilité

La divine Écriture, mes frères, nous fait entendre ce cri : **Quiconque s'élève sera humilié, et qui s'humilie sera exalté ! En nous parlant ainsi, elle nous montre que tout enlèvement est** une espèce d'orgueil, contre quoi le Prophète indique qu'il se garde, lorsqu'il dit : Seigneur, mon cœur ne s'est pas exalté, mes yeux non plus ne se sont pas portés trop haut ; je n'ai pas poursuivi les grandeurs, ni recherché des merveilles au-dessus de moi. Mais quoi alors ? Si je n'ai pas eu d'humbles sentiments, si j'ai permis à mon âme de s'élever, tu me traiteras comme l'enfant qu'on arrache du sein de sa mère.

Si donc, mes frères, nous voulons atteindre le sommet de la plus haute humilité, et parvenir promptement à cette élévation céleste ou l'on monte par l'humilité de la vie présente, il nous faut, par les degrés ascendants de nos œuvres, dresser cette échelle qui apparut en songe à Jacob, et par laquelle il voyait des Anges descendre et monter. Cette descente et cette montée ne signifient pas pour nous autre chose — sans aucun doute — sinon que **l'on descend par l'élévation et que l'on monte par l'humilité**. Cette échelle ainsi dressée, **c'est notre vie en ce monde, que le Seigneur élève jusqu'au ciel, si notre cœur s'humilie**. Les côtés de cette échelle sont, selon nous, notre corps et notre âme ; sur ces montants, **la vocation divine a inséré divers échelons d'humilité et de progrès spirituel qu'il nous faut gravir**.

Donc, **le premier degré d'humilité est de se mettre constamment devant les yeux la crainte de Dieu, de se garder entièrement de l'oubli et de se souvenir sans cesse de tout ce que Dieu a commandé**. On repassera toujours dans son esprit, d'une part, l'enfer où brûlent, pour leurs péchés, ceux qui méprisent Dieu, et d'autre part, la vie éternelle préparée à ceux qui le craignent. **Ainsi, on se préservera à toute heure des péchés et des vices, soit de la pensée, soit de la langue, des mains, des pieds et de la volonté propre, mais aussi des désirs de la chair**.

L'homme doit être persuadé que Dieu le considère du haut du ciel à toute heure ; qu'en tout lieu ses actes ont pour témoin le regard de la Divinité, et que les Anges en font rapport à tout moment. C'est ce que le Prophète nous fait entendre par ces paroles, où il nous montre Dieu toujours présent à nos pensées : **Dieu scrute les reins et les cœurs ; et aussi : Le Seigneur connaît les pensées des hommes ; et encore : Tu as compris de loin mes pensées ; et : La pensée de l'homme te sera découverte. Et pour exercer la vigilance à l'égard de ses pensées perverses, le frère qui veut être utile aux yeux de Dieu dira sans cesse en son cœur : Je serai sans tache devant lui, si je me garde de mon iniquité**.

Pour ce qui est de la volonté propre, l'Écriture nous défend de la faire lorsqu'elle nous dit : **Détourne-toi de tes volontés**. Et de plus, **dans l'Oraison dominicale, nous demandons à Dieu que sa volonté soit faite en nous**. C'est donc avec raison que nous sommes avertis de ne pas faire notre volonté, puisque par là nous évitons le danger que la sainte Écriture nous signale, quand elle dit : **Il est des voies qui semblent droites aux hommes, et qui, à la fin, aboutissent au fond de l'enfer**. Par là aussi nous nous préservons de ce qui est dit des négligents : **Ils se sont corrompus et ils se sont rendus abominables en suivant leurs passions**. Quant aux désirs de la chair, croyons que Dieu nous est toujours présent, suivant ce que dit le Prophète au Seigneur : **Tous mes désirs sont devant toi**. Il faut donc se garder du désir mauvais, parce que la mort est postée à l'entrée même du plaisir ; de là vient que l'Écriture nous donne ce commandement : **Ne suis pas tes convoitises**.

Si donc les yeux du Seigneur considèrent les bons et les méchants, si, du haut du ciel, le Seigneur regarde constamment les enfants des hommes, afin de voir s'il y a qui ait l'intelligence et qui cherche

Dieu ; si enfin les Anges commis à notre garde rapportent jour et nuit au Seigneur le détail de nos œuvres, **il nous faut, mes frères, demeurer à toute heure vigilants. Craignons, comme dit le Prophète dans le psaume, que Dieu ne nous surprenne au moment où — déclinant vers le mal — nous nous rendrions inutiles.** Dès lors, s'il use d'indulgence en ce temps-ci, parce qu'il est bon et qu'il attend que nous changions en mieux, qu'il n'ait à nous dire plus tard : Tu as fait cela, et je me suis tu.

Le second degré d'humilité est de **ne pas aimer sa volonté propre**, et de ne pas se complaire dans l'accomplissement de ses désirs ; mais bien plutôt de conformer sa conduite à cette parole du Seigneur, où il est dit : Je ne suis pas venu faire ma volonté, **mais la volonté de celui qui m'a envoyé.** L'Écriture dit encore : Le plaisir encourt la peine ; mais la nécessité procure la couronne.

Le troisième degré d'humilité est de **se soumettre pour l'amour de Dieu en toute obéissance aux supérieurs ; à l'imitation du Seigneur, dont l'Apôtre dit : Il s'est fait obéissant jusqu'à la mort.**

Le quatrième degré d'humilité est **d'embrasser la patience dans l'exercice de cette obéissance, au milieu des difficultés, des contrariétés, et même de toutes sortes d'injustices.** Dans le silence de la conscience, on supporte ainsi tout sans se lasser ni reculer, selon ce que dit l'Écriture : **Qui aura persévéré jusqu'à la fin, celui-là sera sauvé ; et encore : Prends courage, et espère le Seigneur.** Et pour nous montrer que le serviteur fidèle doit tout supporter pour le Seigneur, même les plus grandes contrariétés, l'Écriture dit au nom de ceux qui souffrent : C'est pour toi que nous sommes tout le jour livrés à la mort, et traités comme des brebis d'abattoir. Sûrs dans leur espérance de la récompense divine, ils ajoutent avec joie ces paroles : Mais en toutes ces épreuves nous remportons la victoire, grâce à celui qui nous a aimés. L'Écriture dit encore à un autre endroit : Tu nous as éprouvés, ô Dieu, et nous as fait passer par le feu comme l'argent qu'on examine dans le creuset ; tu nous as fait tomber dans le filet et as amassé les tribulations sur nos épaules. Et pour nous apprendre que nous devons être sous un supérieur, elle ajoute : Tu as imposé des hommes sur nos têtes.

Ainsi, par la patience et la pratique du précepte du Seigneur au milieu des adversités et des injures, s'ils sont frappés sur une joue, ils présentent l'autre ; si on leur enlève leur tunique, ils abandonnent aussi leur manteau ; si on les contraint de faire un mille, ils en font deux ; avec l'Apôtre Paul, ils supportent les faux frères, et ils bénissent ceux qui les maudissent.

Le cinquième degré d'humilité est de ne rien cacher à son Abbé, mais de lui avouer humblement toutes les pensées mauvaises qui se présentent à l'âme, et les fautes que l'on aurait commises en secret. L'Écriture nous y exhorte, lorsqu'elle dit Révèle ta voie au Seigneur et espère en lui. Elle dit encore : Confessez-vous au Seigneur, car il est bon, et sa miséricorde est à jamais. Et de même le Prophète : Je t'ai fait connaître mon péché, et je n'ai pas caché mes injustices. J'ai dit : Je déclarerai contre moi mes injustices au Seigneur, et tu as pardonné l'impiété de mon cœur.

Le sixième degré d'humilité est **qu'un moine trouve son contentement en toute tâche vile et basse, et qu'en tout ce qui lui est confié, il se considère comme un ouvrier mauvais et indigne**, se disant avec le Prophète : Je suis réduit à rien et je ne sais rien ; je suis devenu devant toi comme une bête de somme ; mais je suis toujours avec toi.

Le septième degré d'humilité est **non seulement de se proclamer des lèvres le dernier et le plus vil de tous, mais aussi de le croire dans le sentiment intime de son cœur, s'humiliant et disant avec le Prophète Pour moi, je suis un ver et non un homme ; je suis l'opprobre des hommes et le rebut du peuple.** Après avoir été élevé, j'ai été humilié et couvert de confusion. Et encore : **Il m'a été bon que tu m'aies humilié, afin que j'apprenne tes commandements.**

Le huitième degré d'humilité est lorsqu'un moine ne fait rien que ce qui est ordonné par la Règle commune du monastère et ce que recommandent les exemples des supérieurs.

Le neuvième degré d'humilité est que le moine interdise à sa langue de parler, demeurant en silence, sans rien dire, jusqu'à ce qu'on l'interroge. L'Écriture nous montre en effet qu'en parlant beaucoup on ne saurait éviter le péché, et que le bavard ne marchera pas droit sur la terre.

Le dixième degré d'humilité est de n'être ni enclin ni prompt à rire, par ce qu'il est écrit : L'insensé élève sa voix quand il rit.

Le onzième degré d'humilité est que lorsqu'un moine parle, il s'exprime doucement et sans rire, humblement et avec gravité, disant en peu de mots des choses raisonnables, évitant les éclats de voix, selon qu'il est écrit : On reconnaît le sage à la sobriété de son langage.

Le douzième degré d'humilité est qu'un moine ne possède pas seulement cette humilité dans son cœur, mais qu'il la montre encore constamment par son attitude extérieure. À l'Œuvre de Dieu, à l'oratoire, dans le monastère, au jardin, en chemin, aux champs, et partout où il se trouve — assis, en marche ou debout —, il incline toujours la tête et fixe son regard vers la terre, se sentant à toute heure chargé de ses péchés, comme au moment de comparaître au redoutable jugement de Dieu. Aussi, il répète continuellement dans son cœur ce que disait le publicain de l'Évangile, les yeux fixés à terre : Seigneur, je ne suis pas digne, moi pécheur, de lever les yeux vers le ciel ; et encore avec le Prophète : Je me tiens courbé et humilié jusqu'au bout.

Une fois gravis tous ces degrés d'humilité, le moine parviendra bientôt à cet amour de Dieu, qui — parfait — bannit la crainte, et fait que tout ce qu'il n'observait auparavant qu'avec frayeur, il commence alors à le garder sans peine, comme naturellement et par habitude. Il n'agira plus par crainte de l'enfer, mais par amour du Christ, par l'habitude même du bien et par l'attrait des vertus. Voilà ce que le Seigneur daignera faire paraître dans son ouvrier, purifié de ses vices et de ses péchés par l'Esprit-Saint.



Paroles du pape François

Chers frères et soeurs, bonjour!

L'évangile d'aujourd'hui (cf. Lc 6, 17-20-26) présente les Béatitudes dans la version de saint Luc. Le texte est articulé en quatre béatitudes et quatre avertissements formulés avec l'expression « malheur à vous ». Par ces paroles, fortes et incisives, Jésus ouvre nos yeux, nous fait voir avec son regard, au-delà des apparences, au-delà de la surface, et il nous enseigne à discerner les situations avec foi.

Jésus déclare bienheureux les pauvres, les affamés, les affligés, les persécutés; et il avertit ceux qui sont riches, rassasiés, riant et acclamés par les gens. La raison de cette béatitude paradoxale réside dans le fait que Dieu est proche de ceux qui souffrent et qu'il intervient pour les libérer de leur esclavage; Jésus voit cela, il voit déjà la béatitude au-delà de la réalité négative. Et de même, le « malheur à vous », adressé à ceux qui aujourd'hui vivent bien, sert à « les réveiller » de la

dangereuse illusion de l'égoïsme et à les ouvrir à la logique de l'amour, tant qu'ils en ont encore le temps.

La page de l'Évangile d'aujourd'hui nous invite donc à réfléchir au sens profond du fait d'avoir la foi, qui consiste à faire totalement confiance au Seigneur. Il s'agit de briser les idoles mondaines pour ouvrir son cœur au Dieu vivant et vrai. Lui seul peut donner à notre existence cette plénitude tant désirée et pourtant difficile à atteindre. En effet, même de nos jours, nombreux sont ceux qui se présentent comme des distributeurs de bonheur: ils promettent le succès en peu de temps, de grands profits à portée de main, des solutions magiques à tous les problèmes, et ainsi de suite. Et là, c'est facile de glisser sans s'en rendre compte dans le péché contre le premier commandement: l'idolâtrie, remplacer Dieu par une idole. L'idolâtrie et les idoles ressemblent à des choses d'autrefois, mais en réalité elles le sont de tous les temps! Elles décrivent certaines attitudes contemporaines mieux que de beaucoup d'analyses sociologiques.

C'est pourquoi Jésus ouvre nos yeux à la réalité. Nous sommes appelés au bonheur, à être bienheureux, et nous le devenons à partir du moment où nous nous plaçons du côté de Dieu, de son royaume, du côté de ce qui n'est pas éphémère mais dure pour la vie éternelle. Nous sommes heureux si nous reconnaissons « nécessaires » devant Dieu – et c'est très important: « Seigneur, j'ai besoin de toi » – et si, comme Lui et avec Lui, nous sommes proches des pauvres, des affligés et des affamés. Nous aussi nous le sommes devant Dieu: nous sommes pauvres, affligés, nous sommes affamés devant Dieu. Nous devenons capables de joie chaque fois que, possédant les biens de ce monde, nous ne les transformons pas en idoles auxquelles vendre notre âme, mais que nous sommes capables de les partager avec nos frères. Aujourd'hui, la liturgie nous invite une nouvelle fois à nous interroger là-dessus et à faire la vérité dans notre cœur.

Les Béatitudes de Jésus sont un message décisif, qui nous pousse à ne pas placer notre confiance dans des choses matérielles et passagères, à ne pas rechercher le bonheur en suivant les marchands de fumée – qui sont si souvent des marchands de mort -, les professionnels de l'illusion. Il ne faut pas les suivre, parce qu'ils sont incapables de nous donner l'espérance. Le Seigneur nous aide à ouvrir les yeux, à acquérir un regard plus pénétrant sur la réalité, à guérir de la myopie chronique que l'esprit du monde nous transmet. Par sa Parole paradoxale, il nous secoue et nous fait reconnaître ce qui nous enrichit vraiment, nous rassasie, nous donne joie et dignité. En bref, ce qui donne vraiment du sens et de la plénitude à nos vies.

Que la Vierge Marie nous aide à écouter cet évangile l'esprit et le cœur ouverts, afin qu'il porte des fruits dans notre vie et que nous devenions des témoins du bonheur qui ne déçoit pas, celui de Dieu ne déçoit jamais.

© Traduction de ZENIT, Anita Bourdin