

ENSEIGNEMENTS DE LA RÉCOLLECTION DE CARÊME

Réveiller les forces de vie

Avec sainte Hildegarde de Bingen



INTRODUCTION GÉNÉRALE À LA RÉCOLLECTION DE CARÊME

Réveiller les forces de vie – Avec sainte Hildegarde de Bingen

Frères et sœurs,

Le Carême est un temps que l'Église nous donne pour **revenir à la source**.
Non pas pour nous alourdir de contraintes supplémentaires,
mais pour **réapprendre à vivre**.

Nous portons tous en nous une soif profonde :
la soif de sens,
la soif de paix,
la soif d'une vie plus unifiée et plus juste.

Sainte Hildegarde de Bingen, femme prophétique du XII^e siècle,
médecin, mystique, théologienne et musicienne,
nous aide à poser un regard nouveau sur cette soif.
Pour elle, la vie vient de Dieu et circule comme une **sève intérieure**,
qu'elle appelle *viriditas* — la verdure, la force de croissance, la fécondité.

Quand cette force circule librement,
l'homme est vivant, ajusté, pacifié.
Quand elle est blessée ou entravée,
la vie s'éteint peu à peu, sans toujours que nous sachions pourquoi.

Cette récollection de Carême est un **chemin** :

- pour reconnaître ce qui est blessé,
- pour accueillir à nouveau la force de vie,

- pour apprendre à la protéger,
- et pour devenir, à notre tour, gardiens de la vie reçue.

Que ce temps soit pour chacun
un espace de vérité,
de douceur,
et de renaissance intérieure.

Quand la vie s'éteint : reconnaître les forces blessées



Prière d'ouverture

Seigneur,
 nous voici devant toi tels que nous sommes,
 avec nos forces et nos fatigues,
 nos élans et nos épuisements.
 Donne-nous la grâce d'entrer en vérité,
 non pour nous accuser,
 mais pour nous laisser rejoindre par ta Vie.
 Amen.

1. Entrer en vérité : un acte spirituel fondateur

Le Carême commence toujours par un **acte de vérité**.
 Non pas une vérité dure, brutale ou culpabilisante,
 mais une vérité **libératrice**,
 celle qui permet à la lumière d'entrer là où, parfois, nous avons appris à fermer
 les yeux.

Entrer en Carême, ce n'est pas d'abord décider de faire plus d'efforts,
 mais **oser regarder ce qui, en nous, est fatigué, éteint, désaccordé**.

Nous vivons dans un monde de sollicitations permanentes :
 trop de bruit,
 trop d'informations,
 trop de pressions,
 et souvent... trop peu de silence.

Beaucoup portent en eux une **fatigue profonde**, qui ne disparaît pas avec le
 repos physique.
 Une fatigue de l'âme.

Une fatigue du cœur.
Une fatigue spirituelle.

Le Carême nous est donné comme un **temps de pause intérieure**,
un espace où Dieu nous dit :
« Arrête-toi. Regarde. Écoute ce qui se passe en toi. »

2. Le regard unifié de sainte Hildegarde

Sainte Hildegarde de Bingen pose sur l'être humain un regard d'une grande modernité.

Pour elle, l'homme est un **tout vivant** :
le corps, l'âme et l'esprit sont appelés à vibrer ensemble,
comme les cordes d'un instrument accordé.

Lorsque cette harmonie se rompt,
la vie ne disparaît pas brutalement,
mais elle **perd sa saveur**, sa joie, sa force intérieure.

Hildegarde parle alors d'un affaiblissement progressif de la *viriditas*,
cette **verdeur intérieure**, cette sève de vie que Dieu dépose en toute créature.

Quand l'homme se coupe de la source,
il ne meurt pas immédiatement,
mais il se **dessèche de l'intérieur**.

Elle identifie plusieurs signes de cette vie blessée :

- une tristesse persistante qui s'installe,
- la perte du désir et de l'élan,
- la dispersion intérieure,
- une dureté envers soi-même ou envers les autres.

Ces signes ne sont pas des fautes.
Ils sont des **symptômes**.

Comme un médecin de l'âme,
Hildegarde nous invite non à juger,
mais à **écouter ce que notre cœur nous dit.**

3. Le Carême : un temps pour nommer sans honte

Nommer ce qui est blessé en nous demande du courage.
Car nous avons souvent appris à faire bonne figure,
à tenir,
à avancer coûte que coûte.

Mais le Carême nous apprend autre chose :
Dieu n'a pas peur de nos fragilités.

Reconnaître que la vie en nous est parfois affaiblie,
ce n'est pas un échec spirituel.
C'est déjà un **premier pas vers la guérison.**

Il n'y a pas de conversion sans vérité.
Mais il n'y a pas de vérité chrétienne sans miséricorde.

4. Le regard du Christ sur nos forces blessées

Dans l'Évangile, Jésus ne condamne jamais la faiblesse.
Il s'en approche.
Il s'arrête.
Il regarde avec compassion.

Il dit :

« Je suis venu pour que les brebis aient la vie,
la vie en abondance. » (Jn 10,10)

Jésus ne demande pas d'abord :
 « Qu'as-tu fait de mal ? »
 mais :
 « Où as-tu mal ? »

Le Carême commence là :
 non par l'effort héroïque,
 mais par l'**accueil humble de notre pauvreté**,
 offerte au Christ comme un lieu de rencontre.

5. Invitation spirituelle personnelle

En ce début de récollection,
 chacun est invité à se poser cette question simple,
 sans se juger,
 dans le silence du cœur :

Où la vie en moi demande-t-elle aujourd'hui à être réveillée ?



Prière de conclusion

Seigneur Jésus,
 toi qui t'approches des cœurs fatigués,
 apprends-nous à accueillir notre fragilité
 comme un lieu où ta Vie peut renaître.
 Que ce Carême soit pour nous un chemin de vérité et de douceur.
 Amen.



Question pour le partage en carrefours

Dans ma vie aujourd'hui, quel signe me fait pressentir que la force de vie en moi est blessée ou affaiblie, et comment est-ce que je l'accueille devant Dieu ?



ENSEIGNEMENT 2

La *viriditas* : la force de vie selon Dieu



Prière d'ouverture

Dieu vivant,
source de toute vie,
ouvre nos cœurs à ta présence.
Que ton Esprit fasse circuler en nous
la sève de ton amour,
afin que ce temps de Carême
devienne pour nous un temps de croissance intérieure.
Amen.

1. Dieu est Vie en mouvement

Pour sainte Hildegarde de Bingen, Dieu n'est jamais immobile.
Il n'est pas une idée figée, ni une puissance lointaine.
Dieu est **Vie en mouvement**,
Vie qui circule,
Vie qui déborde,
Vie qui se communique.

Dans ses visions, Hildegarde contemple la création comme un **immense organisme vivant**, traversé par la lumière divine.
Tout ce qui existe vit parce qu'il est relié à Dieu.
Tout ce qui vit reçoit, à chaque instant, quelque chose de Dieu.

Elle nomme cette force de vie la *viriditas* :
une verdure,
une fraîcheur,
une capacité de croissance et de fécondité
qui vient directement du Créateur.

La *viriditas* n'est pas réservée à quelques élus.
Elle traverse la terre, les plantes, les animaux...
et elle habite aussi le cœur de l'homme.

2. La verdure originelle de l'âme humaine

Selon Hildegarde, l'âme humaine est, par nature, **verdoyante**.
Elle est faite pour croître,
pour aimer,
pour désirer le bien,
pour louer Dieu.

L'être humain n'est pas créé pour la tristesse stérile,
ni pour la résignation,
ni pour l'endurcissement du cœur.

Il est créé pour la vie.

Mais cette verdure n'est pas automatique.
Elle n'est pas un mécanisme qui fonctionnerait tout seul.
Elle dépend d'une **relation vivante** avec Dieu.

Lorsque la prière disparaît,
lorsque la Parole de Dieu ne nourrit plus,
lorsque l'homme se replie sur lui-même,
la verdure se fane peu à peu.

Ce n'est pas toujours spectaculaire.
Souvent, c'est discret.
Mais l'âme perd son souffle.

3. Les causes du dessèchement intérieur

Hildegarde est très lucide :
la perte de la *viriditas* n'est pas d'abord morale.
Elle est souvent relationnelle.

L'âme se dessèche :

- quand elle ne reçoit plus,
- quand elle donne sans se nourrir,
- quand elle vit coupée de la source.

Nous connaissons bien cela :

- prier par habitude plutôt que par désir,
- agir pour Dieu sans prendre le temps d'être avec Dieu,
- remplir nos journées sans écouter ce qui se passe en nous.

Le Carême vient interrompre cette spirale.
Il nous rappelle que **la vie chrétienne n'est pas une performance**,
mais une relation.

4. Le Christ, source vivante de la *viriditas*

Pour Hildegarde, le Christ est l'**arbre de vie** planté au milieu du monde.
En Lui, la sève de Dieu circule pleinement.
En Lui, l'humanité retrouve l'accès à la source.

Jésus ne donne pas la vie comme on distribue quelque chose de l'extérieur.
Il **communique sa propre vie**.

Il dit :

« Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi,
et qu'il boive. » (Jn 7,37)

Venir au Christ,
c'est se laisser irriguer.

C'est accepter de recevoir,
avant même de vouloir produire.

Le Carême nous invite à ce déplacement intérieur :

- réapprendre à prier simplement,
- réapprendre à écouter la Parole,
- réapprendre à recevoir la vie comme un don.

5. Accueillir la *viriditas* aujourd'hui

Recevoir la *viriditas*,
ce n'est pas faire plus,
mais **laisser Dieu agir**.

Ce n'est pas ajouter une charge spirituelle,
mais consentir à une présence.

Parfois, cela passe par :

- un temps de silence retrouvé,
- une prière plus pauvre mais plus vraie,
- une écoute plus attentive de ce qui fait vivre.

La *viriditas* renaît là où l'homme consent à ne plus être sa propre source.



Prière de conclusion

Seigneur Jésus,
toi la source vive,
viens irriguer nos terres intérieures.
Là où nos cœurs se sont desséchés,
fais renaître la verdure de ton Esprit.
Apprends-nous à recevoir la vie

avant de vouloir la produire.
Amen.

 Question pour le partage en carrefours

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, nourrit réellement ma vie intérieure, et qu'est-ce qui au contraire l'assèche ou la fragilise ?

● ENSEIGNEMENT 3

Le combat spirituel : protéger la force de vie



Prière d'ouverture

Seigneur Dieu,
 toi qui veilles sur toute vie,
 apprends-nous à reconnaître ce qui la menace
 et ce qui la protège.
 Donne-nous un cœur humble et vigilant,
 capable de choisir ce qui fait vivre,
 dans la confiance et la paix.
 Amen.

1. Une vie précieuse et fragile

La vie que Dieu nous donne est précieuse.
 Elle est un don immense,
 mais elle n'est jamais acquise une fois pour toutes.

Sainte Hildegarde de Bingen regarde la vie avec réalisme :
 ce qui est vivant peut être blessé,
 ce qui est verdoyant peut se dessécher,
 ce qui grandit peut être étouffé.

La *viriditas* n'est pas une force magique.
 Elle demande à être **protégée**,
 soignée,
 respectée.

Nous faisons tous l'expérience que notre vie intérieure est vulnérable.
 Il suffit parfois de peu pour qu'elle s'affaiblisse :
 un rythme trop rapide,

une parole dure,
une fatigue prolongée,
une tristesse qui s'installe sans être nommée.

2. Les forces qui affaiblissent la vie intérieure

Hildegarde parle sans détour des forces qui attaquent la vie intérieure.
Non pas pour effrayer,
mais pour éveiller la vigilance.

Elle évoque notamment :

- la **dispersion**, qui nous empêche d'habiter le présent ;
- les **excès**, qui désaccordent le corps et l'âme ;
- la **colère**, qui brûle de l'intérieur ;
- la **tristesse qui enferme**, celle qui coupe de l'espérance.

Ces forces ne sont pas toujours spectaculaires.
Elles s'installent souvent doucement,
par habitude,
par lassitude,
par manque d'attention.

Le combat spirituel commence donc par un **combat pour la lucidité**.

3. Le Carême : une thérapie spirituelle

Dans cette perspective, le Carême apparaît sous un jour nouveau.
Il n'est ni une punition,
ni un exercice de performance morale.

Le Carême est une **thérapie spirituelle**.

Le jeûne, la sobriété, la prière ne sont pas des exploits.
Ce sont des **remèdes**.

Ils permettent :

- de retrouver l'essentiel,
- de clarifier le cœur,
- de rendre l'âme plus disponible à Dieu.

En renonçant à ce qui encombre,
nous faisons de la place à la vie.

4. Un combat mené dans la douceur

Le combat spirituel chrétien n'est jamais violent.
Il ne consiste pas à se battre contre soi-même,
ni à s'imposer des exigences écrasantes.

Il est un combat **dans la douceur**,
porté par la patience et la confiance.

Il s'agit moins de lutter contre le mal
que de **choisir ce qui donne la vie**.

Chaque petit choix compte :

- choisir le silence plutôt que le bruit,
- choisir la simplicité plutôt que l'excès,
- choisir la miséricorde plutôt que la dureté.

Ce sont ces choix discrets
qui protègent la *viriditas*.

5. Discernement personnel

Le Carême nous invite à un discernement concret.
Non pas théorique,
mais incarné.

Il ne s'agit pas de tout changer,
mais d'identifier **ce qui, aujourd'hui, affaiblit notre force de vie.**

Là où la vie est menacée,
Dieu appelle à la vigilance,
jamais à la peur.



Prière de conclusion

Seigneur,
toi qui connais la fragilité de nos vies,
apprends-nous à protéger le don que tu nous confies.
Donne-nous la sagesse du discernement
et la douceur du combat intérieur.
Que ton Esprit garde en nous
la force de vie reçue.
Amen.

● ENSEIGNEMENT 4

Devenir gardiens de la vie reçue



Prière d'ouverture

Dieu de vie,
 toi qui nous confies ce que tu as de plus précieux,
 ouvre nos cœurs à la responsabilité joyeuse
 d'être gardiens de la vie que tu nous donnes.
 Que ton Esprit nous apprenne à choisir la vie,
 pour nous et pour le monde.
 Amen.

1. Une vie reçue, une vie confiée

Tout au long de cette récollection, nous avons contemplé la vie comme un **don**.
 Un don fragile.
 Un don précieux.
 Un don à accueillir et à protéger.

Mais sainte Hildegarde nous invite à aller encore plus loin :
 la vie reçue n'est jamais donnée **pour soi seul**.

Elle est **confiée**.

L'être humain est placé au cœur de la création
 non comme un propriétaire,
 mais comme un **gardien**.

Gardien de sa propre vie intérieure,
 gardien de la vie des autres,
 gardien de l'équilibre entre le ciel et la terre.

2. Une responsabilité qui fait grandir

Être gardien de la vie n'est pas un fardeau.
C'est une **responsabilité joyeuse**.

Hildegarde voit l'homme comme un médiateur :
il reçoit la vie de Dieu
et il la fait circuler.

Devenir gardien de la vie, c'est apprendre à :

- prendre soin de soi sans égoïsme,
- prendre soin des autres sans domination,
- prendre soin du monde sans exploitation.

Cela demande de la vigilance,
mais surtout de l'amour.

3. Une écologie intégrale de la vie

Bien avant notre époque, Hildegarde pressent une vérité profonde :
quand l'homme ne prend plus soin de sa vie intérieure,
il finit par maltraiter la vie autour de lui.

Le soin de l'âme,
le soin du corps,
le soin de la création
sont intimement liés.

Le Carême nous rééduque à cette **écologie spirituelle**.
Il nous apprend à habiter le monde autrement,
avec respect,
avec gratitude,
avec sobriété.

4. Le Carême comme temps d'engagement

Toute démarche spirituelle authentique débouche sur un choix concret.
Pas sur une résolution écrasante.
Mais sur un **pas ajusté**.

Le Carême n'est pas seulement un temps d'introspection.
Il est un temps de décision.

Une décision humble,
réaliste,
fidèle.

Quelque chose à garder.
Quelque chose à protéger.
Quelque chose à transmettre.

5. Choisir la vie

La Bible ne cesse de nous placer devant ce choix fondamental.
Dans le livre du Deutéronome, Dieu dit :

« Choisis donc la vie,
afin que tu vives. » (Dt 30,19)

Choisir la vie,
ce n'est pas choisir la facilité.
C'est choisir ce qui fait grandir,
ce qui relie,
ce qui ouvre à l'espérance.

Que ce Carême soit pour chacun
un temps de **renaissance intérieure**,
sous le regard du Dieu vivant.

Prière de conclusion

Seigneur Dieu,
 toi qui nous appelles à choisir la vie,
 donne-nous la grâce d'en être des gardiens fidèles.
 Que nos gestes, nos paroles et nos choix
 fassent circuler ta vie autour de nous.
 Envoie-nous comme témoins de ton espérance.
 Amen.

Question pour le partage en carrefours

Quelle forme concrète pourrait prendre, pour moi aujourd'hui, le fait de devenir gardien de la vie reçue, dans ma relation à moi-même, aux autres ou au monde ?



VISIONS DE SAINTE HILDEGARDE

(pour accompagner chaque enseignement)

● ENSEIGNEMENT 1

Quand la vie s'éteint : reconnaître les forces blessées



Vision de Hildegarde

Hildegarde voit l'âme humaine comme une terre autrefois verdoyante, mais devenue sèche parce qu'elle a été privée d'eau et de lumière.



Citation

« L'âme se dessèche lorsque l'homme oublie d'où vient la vie.
Alors, la verdure se retire,
non par punition,
mais par manque de source. »
(*Scivias*, inspiration)



Petite explication

Pour Hildegarde, le dessèchement intérieur n'est pas d'abord une faute morale. Il est le signe d'une **rupture de relation**. Reconnaître cette sécheresse, sans honte, est déjà un premier pas vers la guérison.

● ENSEIGNEMENT 2

La viriditas : la force de vie selon Dieu



Vision de Hildegarde

Hildegarde contemple Dieu comme une lumière vivante
qui fait croître toute chose de l'intérieur,
comme une sève invisible.

Citation

« Dieu est la vie vivante,
par laquelle toute créature reçoit sa verdure.
Sans lui, rien ne peut croître ni demeurer. »
(*Liber Divinorum Operum*)

Petite explication

La *viriditas* n'est pas produite par l'homme.
Elle est reçue.
Elle circule là où l'homme demeure relié à Dieu
dans la prière, l'écoute et l'accueil.

● ENSEIGNEMENT 3

Le combat spirituel : protéger la force de vie

Vision de Hildegarde

Hildegarde voit l'âme comme un jardin exposé aux vents :
sans soin, les mauvaises herbes étouffent la vie.

Citation

« Là où l'homme ne veille plus,
la tristesse et la dispersion s'installent
et affaiblissent la vigueur de l'âme. »
(*Causae et Curae*)

Petite explication

Le combat spirituel n'est pas une lutte violente,
 mais une **vigilance aimante**.
 Il s'agit de protéger ce qui est vivant
 en choisissant ce qui nourrit plutôt que ce qui épuise.

● ENSEIGNEMENT 4

Devenir gardiens de la vie reçue

🌿 Vision de Hildegarde

Hildegarde voit l'homme debout entre ciel et terre,
 appelé à faire circuler la vie de Dieu dans le monde.

📖 Citation

« L'homme est appelé à coopérer avec Dieu
 pour que la vie demeure en équilibre
 entre la création et le ciel. »
 (*Liber Vitae Meritorum*)

🔍 Petite explication

La vie reçue n'est jamais pour soi seul.
 Elle est confiée pour être gardée, transmise et féconde.
 Devenir gardien de la vie,
 c'est entrer dans une responsabilité joyeuse et humble.



PRIÈRE FINALE DE BÉNÉDICTION

Seigneur Dieu,
source de toute vie,

Nous te rendons grâce
pour ce temps de récollection,
pour ce que tu as éveillé en nos cœurs,
pour les appels discrets de ton Esprit.

Bénis chacun de nous
là où la vie demande encore à renaître.
Bénis nos fragilités,
nos combats,
nos désirs de conversion.

Que ton Esprit fasse circuler en nous
la force de ta *viriditas*,
afin que nous devenions,
dans ce monde,
des gardiens fidèles de la vie reçue.

Au nom du Père,
et du Fils,
et du Saint-Esprit.

Amen.