

**Message de sa sainteté le pape  
Shénouda III  
Pape d'Alexandrie et patriarche de la prédication de saint Marc  
A l'occasion de la fête de Pâques  
(Avril 2010)<sup>1</sup>**

Mes enfants et mes frères bien-aimés dans l'émigration, le clergé et le peuple.

Que la paix et grâce du Seigneur soient avec vous. Que Dieu bénisse vos vies, les sanctifie et qu'Il vous prodigue la réussite dans tout ce que vous entreprenez.

Nous rendons grâce à Dieu qui nous a permis d'achever cette sainte Pâque en paix et qui nous a fait parvenir à la joie de Sa résurrection. Nous ne nous réjouissons pas uniquement pour la fête et la fin de la période de jeûne mais notre joie est une joie spirituelle comme l'a dit l'apôtre : « *Soyez toujours dans la joie du Seigneur ; laissez-moi vous le redire : soyez dans la joie.* » (Ph 4 : 4).

Puissiez-vous méditer cette phrase et vous entraîner à vous réjouir dans le Seigneur et sur la bonne manière de le faire. Nous nous réjouissons à cause de la présence du Seigneur avec nous pendant cette période renforçant notre Foi et nous parlant de ce qui concerne le Royaume de Dieu (Actes 1 : 3) et qu'il nous fasse sentir qu'Il est avec nous tous les jours jusqu'à la fin du monde (Mt 28 : 20).

Tels sont les sentiments qui doivent dominer la période de cinquante jours saints qui suivent la Résurrection. Avons-nous cette joie ? Contemplons-nous ses causes en faisant de cette contemplation notre programme de vie pendant cette période en concentrant toutes nos pensées sur les choses qui concernent le royaume de Dieu ? Recherchons-nous quelles sont ces choses et comment vivre par elles ?

J'entends de nombreuses personnes me demander avec perplexité : « Comment pouvons-nous garder notre spiritualité en étant privés de jeûnes, de prosternations et de liturgies tardives ? » Certains disent aussi : « Comment combattre la tiédeur pendant cette période ? » A cela je réponds que chaque période dispose de sa nature spirituelle, le jeûne et les prosternations sont la nature du carême. D'autres moyens spirituels existent pour les cinquante jours saints. Quels sont-ils ?

Pendant cette période nous devons nous concentrer sur la prière, les lectures spirituelles, la méditation, la louange et les hymnes, les réunions spirituelles, les exercices de repentir et la croissance spirituelle. Ceci devrait concerner par chaque individu et aussi ceux qui sont responsables du ministère.

---

<sup>1</sup> Traduction par le sous-diacre Naguy WASFY, Eglise Archange Michel et saint Georges, 94-Villejuif, France.

Il est indispensable de fournir une nourriture spirituelle pour compenser le jeûne. Cette nourriture spirituelle était aussi le but du jeûne. Le moyen de l'atteindre est « *toute parole qui sort de la bouche de Dieu* » (Mt 4 : 4)

Le jeûne comprend la maîtrise de soi et la volonté. Nous devons renforcer ces deux vertus par des exercices multiples et variés.

Même du point de vue de la nourriture, il ne convient pas de se laisser aller lorsque nous rompons le jeûne. Nous devons manger en nous maîtrisant et sans être gloutons. Ne soyons pas de ceux qui, dès qu'ils rompent le jeûne, provoquent des troubles à leur estomac et leur intestin ; ceux qui détruisent et perdent toutes les vertus, qu'ils ont acquis par le jeûne, par manque de sagesse et de discernement dans la manière de manger.

Pendant cette période exerçons-nous à ne rien manger entre les repas. Cette exercice est utile spirituellement. Il est aussi nécessaire pour la santé du corps. Si ceci est compliqué pour certains à cause de leurs obligations, il est possible d'alléger cela en disant de réduire la nourriture entre les repas sauf en cas de nécessité.

Nous ne jeûnons pas pendant ces cinquante jours pour nous conformer à la parole du Seigneur : « *Tant qu'ils ont l'Époux avec eux, les invités de la noce ne peuvent pas jeûner* » (Mc 2 : 19). Le but est donc de ressentir la présence du Seigneur avec nous, ou de ressentir que nous sommes avec Lui. Ceci se fait par la prière perpétuelle et en nous souvenant en permanence du Seigneur.

Nous déduisons que la période des cinquante jours est une période de prière et de méditation. C'est une période au cours de laquelle nous devons nous sentir en présence du Seigneur, comme l'étaient les apôtres après la résurrection. L'apôtre saint Paul nous conseille à ce sujet en disant : « *Dites entre vous des psaumes, des hymnes et de libres louanges, chantez le Seigneur et célébrez-le de tout votre cœur* » (Eph 5 : 19) et (Col 3 : 16). C'est donc une période pendant laquelle la louange et les hymnes doivent être encore plus nombreux. Ceci correspond sans aucun doute à ce que dit l'apôtre saint Jacques : « *si quelqu'un est dans la joie, qu'il chante le Seigneur* » (Jc 5 : 13). Apprendre les psaumes et des passages des louanges sont donc des exercices spirituels dont nous pouvons tirer profit et des opportunités pour la méditation qui doit sortir comme une prière venant du fond du cœur. L'apôtre répète l'expression en disant : « *Chantez le Seigneur de tout votre cœur* » et « *Célébrez le Seigneur de tout votre cœur* ».

Mes bien-aimés, que le Seigneur fasse que cette période soit pour vous une période de joie spirituelle au cours laquelle vous vous réjouirez dans le Seigneur et vous Le réjouirez par votre vie de pureté remplie de l'amour de Dieu.

Cette période des cinquante jours est donc aussi une période de repentir car le repentir réjouit le ciel et la terre selon la parole du Seigneur : « *il y aura de la*

*joie dans le ciel pour un seul pécheur qui se convertit* » (Lc 15 : 7). Combien plus s'il progresse dans la grâce.

Soyez aussi une source de joie pour nous quand nous parviennent les nouvelles de votre vie de justice, de votre progression dans la grâce, de votre ministère et de tous vos bonnes œuvres.

Le Seigneur soit avec vous. Je vous souhaite une bonne fête de Pâques.

(Signé)

Shénouda III

Avril 2010.