

## Une année qui a du rythme

La vie, c'est le rythme. Pour être en bonne santé, il est nécessaire d'avoir un bon rythme cardiaque et un bon rythme de sommeil. Il y a les rythmes quotidiens, le lever, le coucher, les pauses des repas. Mais il y en a bien d'autres. Le rythme de la semaine, des sept jours, est un repère majeur. Et la semaine, elle-même, est scandée. Pour les enfants il y a la coupure du mercredi, et il y a la fin de semaine, le samedi et le dimanche que nous désignons anglaïsement par « week end ». La rentrée scolaire fait partie des rythmes annuels. Et cela renvoie au calendrier. Le calendrier a une histoire complexe. En fait l'homme s'est situé par rapport au soleil et à la lune, qui ont, particulièrement la lune, leur rythme. C'est ainsi qu'on parle de « pleine lune ». On a su mesurer avec précision la durée de l'année depuis longtemps. Sans savoir que c'était la terre qui tournait autour du soleil, et pas le soleil autour de la terre. Mais, la durée de l'année ne se compte pas en jours complets et cela a compliqué les calculs. On a inventé l'année bissextile et, plus tard, on a corrigé parce que cela n'était pas complètement juste. Le calendrier julien, mis en place par Jules César, a été amendé par le calendrier grégorien le 15 octobre 1582 par le pape Grégoire XIII. C'est aujourd'hui le calendrier universel. Il y a, aussi, les mois. C'est très compliqué. On repère aisément le décalage entre septembre, octobre, novembre et décembre, qui normalement devraient désigner les septième, huitième, neuvième et dixième mois mais correspondent aux neuvième, dixième, onzième et douzième mois. En effet, longtemps l'année a commencé au mois de mars, d'où cette numérotation. Et le mois de février, le plus court, était le dernier et c'est à lui qu'on ajoute un jour en année bissextile. Et il y a, bien sûr, les saisons, rythme essentiel de nos vies, avec les jours de bascule que sont les solstices d'été et d'hiver et les équinoxes de printemps et d'automne.

## Le rythme liturgique

L'année liturgique ne coïncide ni avec l'année scolaire, ni avec l'année civile. Elle est faite de deux cycles, le cycle de Noël et celui de Pâques, l'un et l'autre précédés d'un temps de préparation, l'avent pour Noël, le carême pour Pâques, et de célébration, le temps de Noël et le temps pascal, qui s'achève à Pentecôte. Ces deux cycles s'inscrivent sur un fond de temps « ordinaire ». Mais l'année est scandée par bon nombre de fêtes, en particulier par Toussaint le 1er novembre et par les deux grandes fêtes mariales l'Assomption le 15 août et l'Immaculée conception le 8 décembre. D'autre part, chaque jour il y a la fête d'un ou plusieurs saints.

## La prière est un rythme

La prière peut être spontanée, brève, « jaculatoire », ou bien prolongée. Par exemple, un chapelet. Mais, il est plus que bon de donner du rythme à sa prière. Il y a tout naturellement le matin et le soir, le lever et le coucher. Le matin, il faut « prendre » le temps. Oui, « prendre » ! Il faut s'organiser et faire l'effort sinon on est très vite happé par autre chose et quand c'est passé, c'est passé ! Et, donc, le plus tôt sera le mieux. Il y a le moment et le déroulement. Là aussi il faut un tempo, un rythme. On introduit la prière, on y entre. Le signe de la croix et une formule d'adoration conviennent bien. Et puis, très vite, la Parole de Dieu, qu'on lit, qu'on médite et dont on s'efforce de retenir un mot ou une phrase qui reviendront dans la journée. Après, tout est possible. Ce peut être l'oraison, la prière silencieuse, ou bien l'adoration, ou bien l'intercession. On conclut avec le Notre Père et le Je vous salue Marie. J'ai décrit la chose ainsi, mais bien d'autres formules sont possibles. Cependant, il faut un rythme, un « habitus », une manière de faire qui revient de jour en jour et qui rythme la prière. Le soir, c'est plus simple et plus reposant : ça peut se faire dans le lit. C'est essentiellement un acte de rappel de sa journée et spontanément ou remercie le Seigneur et on lui demande pardon. Il est important que cette prière du soir soit une prière louange. La louange est le grand rythme de la prière chrétienne.

