Carême 2020

Pour nous aider à aimer le Carême !

Pourquoi nous embêter avec le Carême?

Cette réaction me fait penser à d'autres, du genre: "pourquoi aller à l'école ?", "J'ai pas envie d'aller aux louveteaux ! ", " pourquoi est-ce qu'il faut qu'on aille au catéchisme ? ... encore à la messe ? ".
En réalité, nous sommes restés de vrais enfants, avec nos réactions un peu primaires. Avouons-le : au fond de nous-mêmes, bien des fois, nous n'avons pas envie de bouger!
Mais à l'inverse, remarquons que si nous nous posons de telles questions – "mais pourquoi le Carême ? " – c'est sûrement parce que **nous nous doutons bien que l'enjeu en vaut la chandelle.** Que derrière l'exigence qui nous rebute, se cache **un trésor qui nous attire.** Pour cela, nous avons besoin de comprendre...

C'est quoi le Carême?

Un temps de grâces. Un temps d'intimité. Un temps de retraite pour nous aider à reprendre souffle, prendre de la hauteur, nous laisser attirer par Dieu, réconcilier avec lui, avec nous-mêmes et les autres. Un temps pour renouer avec ce qu'il y a de meilleur en nous, reprendre des forces et aider le "côté bon de la force" prendre le dessus en nous.
C'est vraiment une grâce exceptionnelle! Si nous le vivions tous les ans tel que le Bon Dieu nous le propose, nous irions beaucoup, beaucoup mieux! Le Carême nous ferait le même effet, en développé, qu'une bonne retraite. Vous savez, ces retraites auxquelles on n'a pas du tout envie d'aller quelques jours avant mais dont on ressort regonflés, profondément heureux!
(Au passage, je me permets de vous poser la question personnellement : votre dernière retraite spirituelle remonte à quand ? Je ne parle pas de "session" mais bien d'une retraite ! d'une semaine, ou au moins de 2 jours, avec vraiment du silence, du temps pour la prière personnelle, de l'introspection...)

Mais on n'a pas le temps!

Je sais, nos vies sont compliquées : "voiture, boulot, courses, cuisine, repas, travaux à la maison, dodo... . Au lieu de nous charger encore plus, le Bon Dieu pourrait pas nous aider déjà à faire ce qu'on a à faire ? "
Je me souviens d'un conseil du P. Pascal Ide dans son livre "Travailler avec méthode c'est réussir". En substance, il disait : "si tu as plein de travail à faire et que tu arrives dans ta chambre complètement en bazar, il vaut mieux que tu commences par perdre 2 heures

pour ranger ta chambre, ton bureau, plutôt que de te mettre tout de suite au travail dans un tel désordre. Tu étudieras avec beaucoup d'efficacité après. "

Le Carême, c'est ça ! **Arrêter d'ajouter du stress au stress déjà présent, arrêter de continuer à foncer, alors que notre corps, notre âme et notre esprit ne vont pas forcément très bien, qu'on n'arrive pas vraiment à vivre notre vie en chrétien, et mettre ainsi de l'ordre.**

Le Carême, c'est une grande respiration qui doit faire du bien à tout notre être et par là, nous aider à vivre mieux dans toutes les dimensions de notre vie (vie familiale, travail, vie amicale, services que nous rendons...).

Et comment faire?

Le plus simple est de regarder comment font ceux qui vivent encore le Carême comme nos ancêtres autrefois le vivaient. Il y a sûrement une grande sagesse dans ces traditions. Dans une biographie de St François de Sales, j'ai découvert qu'au XVIIème siècle, le mardi gras, on invitait ses amis pour faire un bon repas et surtout pour prendre congé d'eux car on n'allait plus se revoir les uns chez les autres mais seulement d'un peu loin, à l'église, chaque jour, pour les exercices de Carême (prêches-prières...).

C'est un peu ce que vivent encore aujourd'hui nos frères orientaux (ceux qui "pratiquent", tant orthodoxes que catholiques).

Le Carême est une grande et belle retraite. Si nous voulons profiter des grâces qui lui sont attachées, il faut **débrayer de notre rythme habituel, se dégager du superflu, tant en terme de travail que d'activités.** Pendant le Carême, il est bon d'accepter nos limites. Si je force sur moi-même en travaillant de trop, en faisant trop de choses, je vois bien que je le paie sur un autre plan: je suis peut-être régulièrement fatigué, trop fatigué, plus irascible, de mauvaise humeur, moins accueillant aux autres et avec le corolaire évident : plus de difficulté à me supporter moi-même, à m'aimer moi-même, moi et ma vie. Cette vie devient un poids parfois lourd et je vais chercher plein de moyens pour compenser. Je ne vais pas forcément me reposer si l'activisme est une constante de ma vie mais je vais chercher des compensations qui, malheureusement ne sont pas souvent justes et s'approchent plus de l'addiction que de la détente légitime: portable, internet, TV, alcool, nourriture... Tout cela parce que je me charge de trop!

Et **si je me charge de trop, c'est peut-être parce que je ne suis pas assez humble.** Je suis très exigeant avec moi-même (et ensuite avec les autres) : j'ai le désir d'atteindre certains objectifs et je n'en démords pas. Je m'implique corps et âme, même si dans le fond, je n'en ai pas les moyens et que je vais en souffrir et faire souffrir les autres. Je manque d'humilité et de prudence!

Alors vous comprenez pourquoi Dieu nous y invite ! Pourquoi le débrayage du Carême devient nécessaire. Tout mon être le désire: mon corps, mon âme et mon esprit, de même que mon entourage (au moins inconsciemment !)

Méditons le psaume 130: " *Seigneur, je n'ai pas le cœur fier ni le regard ambitieux ; je ne poursuis ni grands desseins, ni merveilles qui me dépassent. Non, mais je tiens mon âme égale et silencieuse ; mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère. Attends le Seigneur, Israël, maintenant et à jamais.*

Cela dit, attention ! Dieu ne nous demande pas de renoncer aux grands désirs qui nous habitent. Ils viennent de lui : ne les renions pas. Mais discernons-les. Le Carême nous y aidera et dégagera ce qui en nous est vraiment noble de ce qui ne l'est pas.

De fait, si je fais silence autour de moi alors je découvrirai tout le petit monde intérieur qui m'habite et notamment certaines choses qui ne sont pas très belles. Il ne faut pas que j'ai peur de cela : c'est en moi, cela m'appartient mais le Christ a déjà porté tout cela pour m'en délivrer. **Il faut que je profite du Carême pour parler au Christ de ces ténèbres secrètes.** Et pour l'inviter à venir dans ces blessures, y porter sa lumière et l'onction de son amour libérateur.

Qu'est-ce que je vais en tirer?

Au début, un certain trouble! Car je ne suis pas ou plus habituer à ce rythme de vie. Mon être va peut-être paniquer, tout comme notre corps réagit après avoir commencé de jeûner, ou se lance dans une cure de désintoxication. C'est comme une **panique** qui s'empare de moi et qui me fais penser: "t'es malade, tu n'y arriveras jamais! Tu vas mourir si tu ne reprends pas tout de suite tes bonnes habitudes de vie !

Les premiers jours de Carême peuvent ne pas être évidents de ce fait. Je doute, je chute... mais si je demande à Dieu sa lumière et son aide, alors **je pourrai durer et faire l'expérience que cette première épreuve passée, cela va plutôt bien.** Nos frères orientaux sont plus sages que nous sur ce point. Ils se préparent au Carême : au cours des deux semaines qui précèdent ils vont enlever progressivement la viande, le poisson, les œufs, les laitages... de leur alimentation. Le corps se prépare ainsi avec l'âme et n'est pas surpris par l'arrivée brutale du jeûne, du rythme nouveau de vie.

Chez nous, nous sommes tellement nombreux à ne pas supporter l'idée du Carême qu'il est inconcevable de le rallonger d'une manière ou d'une autre par un temps de préparation !

Ce premier temps passé, je vais découvrir beaucoup de choses. Comme le fait que Dieu parle constamment – le bruit avec lequel je remplis habituellement ma vie m'empêchait de l'entendre! -, qu'il est là pour m'aider, qu'il m'aime d'un amour fou alors même que je découvre que le secret de mon cœur profond n'est pas si beau que ça...

En m'ouvrant à cet amour, à cette lumière divine, je vais petit-à-petit changer de regard. **Dieu va me donner de me voir et de voir ce qui est autour de moi avec ses propres yeux, beaucoup plus objectifs et donc positifs que les miens aujourd'hui.**

En lisant davantage sa Parole, **je vais prendre plus conscience des merveilles** qu'il a déjà réalisées pour beaucoup et grandir dans le désir, dans l'au-

dace de lui demander d'agir plus dans ma vie, en moi et à travers moi pour les autres.
Je vais m'émerveiller devant l'immensité de cette œuvre de salut qu'il accomplit depuis si longtemps parmi les hommes et grandir dans l'amour pour lui.
Tout cela va m'aider à m'apaiser et à aimer d'avantage. Dieu, les autres et moi-même. D'où une profonde joie et un désir d'une plus grande conversion. Le petit témoignage des familles orthodoxes qui suit, en est l'illustration.

D'où vient le Carême

Carême vient du latin *Quadragesima dies* : ***40ème jour avant Pâques***. Le Carême est, depuis le 4-5ème siècle, cette période de 40 jours précédant et préparant les fêtes Pascales. Il s'appuie sur la tradition égyptienne qui, après la fête du Baptême du Christ, célébrait les **40 jours du Christ passés au désert dans la prière et le jeûne**.
Les deux éléments marquants du Carême sont, depuis ses débuts, la **pratique du jeûne** avant Pâques, qui se vit dans un climat de **prière** plus intense et d'un **renouveau de la charité**; **et la préparation des catéchumènes au Baptême** qu'ils recevaient au cours de la Vigile Pascale.

Pourquoi 40 jours ?

Nous le lisons dans l'Evangile : c'est poussé par l'Esprit Saint que Jésus part dans le désert pour prier et y être tenté (Mt 4,1, Mc 1,12, Lc4,1). Lui qui est le "*chemin, la vérité et la vie*", affronte le tentateur pour nous montrer comment vivre nous-même, avec lui, cette vie marquée par la tentation.
Ces 40 jours, il les a vécus pour chacun de nous, offrant tout pour nous, priant le Père pour nous, rendant grâce par avance au Père pour les grâces que nous pourrions recevoir par lui...

Avec Dieu !!

Si j'oublie Dieu, alors le Carême va redevenir un temps insupportable d'efforts surhumains et volontaristes. Que je ne tiendrai pas.
Le jeûne lui-même est là pour nous aider à prier davantage, à supplier Dieu de nous aider dans notre aventure. **Tout seul, à la force du poignet, je n'y arriverai pas. Je sombrerai dans le désespoir.** Si l'Esprit Saint nous conduit nous aussi au désert, c'est pour y vivre avec Jésus. Lui-même nous a dit très clairement: " *Moi je suis la vigne, et vous, les sarments. **Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruit, car, en dehors de moi, vous ne pouvez rien faire***" Jn 15,4-5.
"***Les yeux fixés sur Jésus Christ, entrons dans le combat de Dieu***" dit une veille antienne du Carême. C'est l'attitude fondamentale de tout chrétien pendant le Carême. Sans cesse nous devons demander au Christ: *"s'il te plait, explique-moi comment tu as résisté au mal, comment tu n'es jamais entré en tentation? Donne-moi ton Esprit, ta force pour pouvoir résister avec toi... pour que je m'ouvre aux grâces que tu m'as préparées... pour que je devienne avec toi un homme, une femme de bien !*

Le soutien des frères

Si Dieu nous appelle à vivre ce temps avec lui, c'est pour vivre comme lui ce temps des 40 jours, **unis à sa prière pour l'humanité tout entière.**
Nous vivons donc le Carême en nous portant les uns les autres. Par là, nous

nous branchons intensément à la "communion des saints", cet amour qui nous unit à Dieu, à nos frères et sœurs vivants, aux défunts, aux saints, aux âmes du Purgatoire.
Nous devons accepter humblement que Dieu nous invite à nous appuyer sur la prière et l'amour des autres. Avec tous mes frères, je vis le Carême avec Jésus, uni à Lui. C'est pourquoi l'Esprit Saint me poussera sûrement à certains moments du Carême à me joindre à un office, à une prière qui rassemble d'autres fidèles, à participer au "Parcours de santé" (cf. tract), au chemin de croix le vendredi, au Groupe de prière (mercredi soir)...
Pour ceux qui sont mariés et ont des enfants, vous êtes invités à vivre en premier lieu ce Carême avec eux.
Pour ceux qui sont seuls, recherchez le soutien des temps de prière ou de service commun.

Allez vous promener !

Le Christ s'est retiré dans le désert. St François d'Assise priait dans la nature. Ste Thérèse d'Avila conseillait aux personnes connaissant une certaine aridité dans la prière, de sortir et de contempler la nature...
Il est bon de "prendre l'air" pendant le Carême. La nature parle d'elle-même du Créateur, de sa bonté, de sa beauté et de son incroyable dessein. Elle contribue ainsi à nous rapprocher de Dieu en levant le poids de nos inquiétudes...

Rangez chez vous...

Si je ne me sens pas bien chez moi alors, j'aurai sûrement de la difficulté à y rester davantage pour prier. Dans ce cas, il faut **peut-être que je prenne le temps de ranger ce qui est en bazar, de nettoyer ce qui est sale!** Si les monastères en général sont aussi bien rangés et apprêtés, ce n'est pas pour en imposer aux visiteurs mais parce que l'ordre et la beauté pacifient l'homme, canalisent son attention sur l'essentiel et le pousse à l'intériorité.

Les grandes résolutions !

Encore une fois, **il ne sert à rien que je prenne des grandes résolutions car je le sais bien au fond de moi-même: je ne les tiendrai pas.** Il est normal que je rêve de la perfection car Dieu m'a créé pour elle mais le chemin qui y mène sûrement est fait de petits pas et non de pas de géant. Je prends donc une ou deux petites résolutions que je pourrais travailler avec le Christ.

Le renouveau de la prière

Notre idéal est la prière continuelle ainsi que l'écrit St Paul (1The 5, 7). Rappelons-nous que nous avons été créés pour vivre en communion avec Dieu. Ce désir d'une relation pleine et entière avec Lui est inscrit au plus profond de nous. Les temps de prière que nous prenons doivent nous aider à parler plus souvent et toujours plus à Dieu dans nos journées. **Progressivement la prière deviendra notre respiration profonde.**

Le renouveau de la charité

Nous sommes faits pour aimer Dieu et les autres comme nous-mêmes. Par ses appels réitérés à la charité, Dieu nous invite à faire grandir notre attention à l'autre. **Si nous prenons du temps pour Dieu, il nous invitera à en prendre aussi pour nos proches: notre famille, nos voisins, nos collègues de travail...** Le Carême doit nous aider à renoncer à un certain activisme pour soigner l'instant présent, être pleinement à ce que nous faisons et à ceux que nous côtoyons. "*De*

quoi ont besoin ceux qui me sont liés et que puis-je leur apporter? Comment puis-je leur faire plaisir?", telles sont des questions que l'on doit se poser encore plus en Carême. **Peut-être puis-je prendre du temps gratuit pour mes proches, pour jouer avec les enfants, visiter un voisin seul...?**
Dieu nous **invite ainsi à un renouveau de notre quotidien, là où nous sommes.**

Le pardon

Et si nous sommes marqués par la rancœur et/ou l'orgueil? Comme vous le lirez dans le témoignage ci-joint de familles orthodoxes, le Carême commence par une démarche de réconciliation. Comment s'habituer à une rancune? Comment supporter plus longtemps le poids d'un pardon non demandé? "*La vérité vous rendra libre*" (Jn 8,32) nous dit le Christ.

Le jeûne

Jésus n'a pas mangé pendant 40 jours. Nous, nous l'accompagnons à notre mesure.
Nous nous privons de nourriture pour entraîner notre corps dans cette quête de l'âme. Car notre corps aussi attend l'accomplissement de notre salut! Il désire ardemment ce jour de la Résurrection de la chair, jour où toute souffrance et tout dérèglement auront disparu. Et où il sera enfin en pleine communion avec l'âme. Il ne s'agit donc pas de punir notre corps mais plutôt de l'aider en ne comblant pas certaines de ces attentes.
Parfois, nous astreignons notre corps (et notre esprit) à un rythme épuisant. Pour compenser, il est alors attiré par des excès qui flattent nos sens mais alourdissent notre organisme. Nous devenons moins vifs, moins enclins à vivre selon la vertu.
Jeûner, c'est se priver pour libérer notre corps de ces attachements désordonnés. **C'est lui permettre d'éprouver un certain manque pour le mettre en position d'attente car celui qui jeûne avec le Christ ressent davantage la faim de la Parole de Dieu.**
Aujourd'hui, l'Eglise romaine nous demande de **jeûner** (se priver d'un repas dans la journée et manger frugalement aux autres repas) **le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint ainsi que de se priver de viande les vendredis.**
La vieille tradition du jeûne dans l'Eglise est de se passer de protéines animales tout au long du Carême. En Occident, nous avons oublié ce jeûne que nos frères orientaux ont conservé et que certains protestants retrouvent actuellement. Cette forme de jeûne a l'immense avantage de porter le chrétien tout au long de son cheminement avec le Christ vers Pâques. Ce jeûne quotidien lui rappelle chaque jour son engagement auprès du Christ et l'inscrit dans une vraie progression. Mais il est sûrement impossible, pour nous qui en avons perdu l'habitude, de retrouver un tel jeûne du jour au lendemain: il nous faut être humbles et faire attention au régime que nous adopterons. Si nous sommes trop durs et ambitieux, nous ne tiendrons pas forcément dans le temps. Là aussi, il faut être attentionné, à l'écoute de notre corps. Il est le merveilleux allié de notre âme: ne le brisons pas!
Un retour à une alimentation plus sobre et moins abondante le fera déjà réagir au début du Carême. Sachons donc doser les efforts qu'il supportera sans le briser. Tout en écoutant la voix de l'Esprit qui nous mène.

P. Xavier+

Le Grand Carême des orthodoxes

Famille Chrétienne n°1677 du 6 au 12 mars

"*Pendant plusieurs siècles, les Eglises d'Orient et d'Occident suivirent chacune leur propre voie, unies cependant par la communion fraternelle dans la foie et la vie sacramentelle*", notre le concile Vatican II (décret Unitatis Redintegratio, chapitre 3, §14), qui invite à "*connaître, vénérer, conserver, développer le si riche patrimoine liturgique et spirituel de l'Orient pour conserver fidèlement la plénitude de la tradition chrétienne, et réaliser la réconciliation des chrétiens orientaux et occidentaux*"(§15).

En France, le nombre d'orthodoxes est estimé à 350000, répartis suivant leurs origines en neuf diocèses. D'ascendance russe, la famille de Barbara vit en France depuis trois générations. Son époux, Richard, entré à 25 ans dans la communion de l'Eglise orthodoxe, est devenu diacre voilà cinq ans. Leurs trois enfants sont scolarisés chez les Maristes et inscrits aux Scouts unitaires de France pendant l'année. L'été, ils rejoignent un camp de jeunes orthodoxes.

A Lyon, il existe huit églises orthodoxes. La communauté paroissiale Notre-Dame-des-Sans-Abri à Francheville, près de Lyon, compte une quarantaine de membres. Parmi eux, Philippe, orthodoxe russe. Divorcé, père de trois enfants, il occupe la charge de marguillier, laïc assistant le prêtre dans les tâches matérielles de la paroisse. Ils ont accepté de nous faire découvrir la façon dont ils vivent en famille le Grand Carême, ces quarante jours avant Pâques.

La prière

Barbara – La 1ère semaine, nous chantons et lisons le canon de St André de Crète en couple chaque soir. Cet office dure plus d'une heure. Depuis deux ans, nos aînés descendent

sans qu'on leur ait demandé et participent. Nous terminons à 22 h, c'est tard pour eux. Mais ils apprécient la paix qu'engendre cette prière.

Cyriak – Je prie habituellement le soir. Pendant le Carême, je commence aussi chaque journée en priant le *Notre Père*, le *Je vous salue Marie* catholique, la prière orthodoxe à la Vierge, et je lis une prière à l'Esprit Saint.

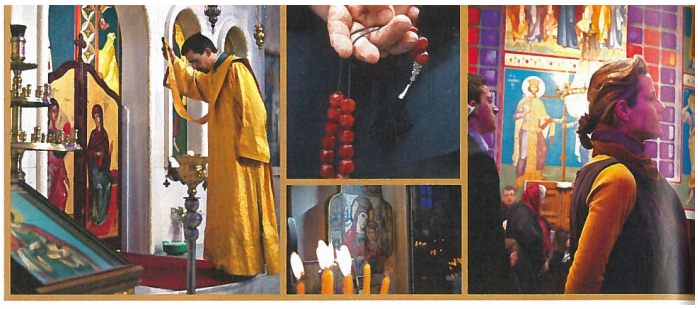
Philippe – En famille, la prière de St Ephrem le Syrien nous a permis de reconstruire notre prière. Nous la récitons le soir pendant tout le Carême. C'est un véritable chemin!

Richard – Elle est marquée par de grandes métanies (prosternations totales, font à terre) qui incarnent bien le Grand Carême: nous nous tournons physiquement vers Dieu. A la fin de la première journée, je peux même vous dire qu'on est courbaturé! Sion, la prière de Jésus continue de rythmer mes journée: "*Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur*".

Barbara – J'enfile mon chapelet (un bracelet noir en tissu) à mon poignet. C'est discret et je récite cette prière (la prière du cœur ou de Jésus) dans la journée, dans le métro.

Le pardon

Richard – Le Carême commence par le dimanche du Pardon, car nous ne pouvons entrer dans ce temps sans avoir déposé nos rancunes. Après les vêpres, le prêtre demande pardon à la communauté, puis chaque paroissien s'avance devant lui, se prosterne et dit: "*Pardonne-moi et prie pour moi*". Il se place à côté du prêtre, afin d'échanger le même pardon avec ses frères.



Barbara – Un chant accompagne la procession puis passe en mode mineur. Les enfants de chœur se précipitent alors pour retirer les ornements colorés et les remplacer par des sombres. Au terme de la cérémonie, nous sommes entrés dans le Carême. Dans la journée, je téléphone aussi à nos parents, à ma sœur, pour leur demander pardon.

Phaïne – C'est mieux aussi de se confesser, comme ça, on est plus léger et mieux préparé à Pâques. Je prie pour trouver ce que je n'ai pas fait de bien. Après ma confession, le prêtre place une grande serviette avec une croix sur ma tête et dit: "*Tes péchés sont pardonnés*". Pendant le Grand Carême, j'essaye d'y aller au moins trois fois.

Le jeûne

Barbara – Pendant ce temps, nous ne mangeons pas de produit animal (viande, poisson, œufs) ni fromage, ni vin (hormis un verre le dimanche!) ni huile. Mais si vous m'invitez et que vous avez préparé un plat de viande, je ne refuserai pas. Il ne s'agit pas de ritualisme, ni même d'une mortification. Nous agissons ainsi en mémoire de l'Eden ou Dieu avait donné que les herbes à manger

Séraphine – Il n'y a plus de fromage dans les spaghettis, ni de steak ha-

chés, ni de tartes aux fraises. Mais ce n'est pas grave parce que j'aime bien la soupe.
Philippe – La nourriture finit pas nous endormir. En nous privant un peu, nous maintenons nos sens en éveil, nous entrons dans la vigilance de l'esprit.

Barbara – C'est aussi une forme d'obéissance à ce que dit Dieu par la voix de l'Eglise, et de don de soi. Ce n'est pas moi qui décide, je m'en remets avec confiance. Une expérience libératrice!

Richard – Nous jeûnons d'ordinaire le mercredi et le vendredi, ainsi qu'aux grandes fêtes: un mois avant la Nativité, quinze jours avant l'Assomption, etc. Le jeûne prépare à la rencontre de Dieu dans les sacrements. Mais l'ascèse n'a de sens qu'en vue du Salut. L'Eglise nous propose une règle, elle n'est rien d'autre que notre union au Christ. Si elle s'avère trop dure, il reste une certaine latitude pour l'adapter, afin qu'elle ne devienne pas ferment de chute.

La liturgie

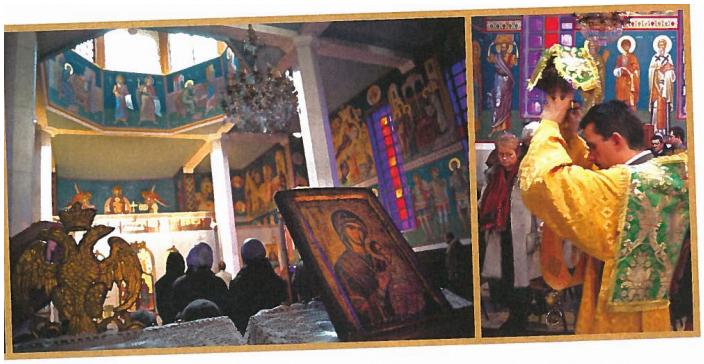
Timothée – A l'église, je participe davantage aux liturgies, je suis servant d'autel.
Séraphine – Moi je reste dans l'assemblée, je chante et je prie à côté de ma marraine. Ce que je préfère, c'est quand on fait le tour de l'église avec des icônes.

Richard – Ce temps est marqué par un changement de tonalité dans les chants. La couleur liturgique devient le mauve foncé ou le noir, excepté le dimanche où l'on retrouve le doré. Au terme des quarante jours, nous fêtons la résurrection de Lazare le samedi, puis les Rameaux le dimanche. Nous célébrons ainsi la royauté du Christ et sa toute-puissance. A la veille de sa Passion, il est bien le maître de la vie et de la mort.

Barbara – Dans l'église orthodoxe, l'essence de la fête est la communion qui nous intègre au Royaume de Dieu. Comme le Carême est le temps du repentir, il n'y a pas de liturgie eucharistique en semaine. Pour nous soutenir, nous communions le dimanche, ainsi que le mercredi et le vendredi (au cours d'un office particulier).

L'aumône

Barbara – Les textes martèlent cet impératif de l'aumône. Le Carême n'a aucun sens si l'amour de notre frère n'est pas premier. J'essaie donc de donner davantage à chaque fois que l'on me sollicite. Pour cela, je réunis un stock de petites pièces avant de sortir.
Philippe – A la quête, je n'avais qu'un billet de 20 euros, eh bien je l'ai donné! Le don apprend à nous détacher du matériel.



Le changement d'habitudes

Anastasia – Ce temps nous invite à prendre du recul sur nos pratiques habituelles. Même si c'est un peu dur, j'évite de regarder la télé. Je fais atten-

tion à ce que je dis, j'arrête les gros mots ou les disputes…

Thimothée – Moi, j'essaie d'aller le moins possible sur l'ordinateur, j'arrête de télécharger sur iTunes star.

Cyriak – je veille à me reposer davantage, à écouter une musique classique ou religieuse, à réfléchir sur des thèmes spirituels. Je suis plus attentionné envers les autres et plus proche de ma famille.

Barbara – je suis attentive à ce que je regarde: j'évite les panneaux publicitaires, les journaux féminins ou mêmes des romans. Se priver de ces diversions et de ces appels à la consommation allège et aide à se recentrer.

Cyriak – En fermant ainsi nos yeux au superficiel, nous ouvrons nos "*yeux spirituels*" à l'essentiel.

La plénitude

Thimothée – le but du Carême, c'est de se rapprocher de Dieu, de revenir à lui.

Cyriak – si nous ne voyons pas le Carême comme un temps d'interdits mais comme un temps où nous nourrissons notre cœur, il passe trop vite! J'aime cette occasion qui me permet de me rapprocher davantage de Dieu.

Barbara – Cette période est pour nous profondément joyeuse: j'ai perdu ma joie loin de Dieu, je retourne à lui afin de la retrouver. Nous revenons à la vraie vie. Le Carême nous fait vivre un temps de plénitude, à tel point que nous sommes tristes d'arrêter!

La Résurrection

Richard – La célébration pascale commence par la vigile, un office nocturne le Samedi Saint. L'église plongée dans le noir représente le tombeau. Puis le prêtre embrase le cierge de la Résurrection et chacun vient y allumer sa bougie. Nous partons alors en procession autour de l'église, et annonçons au monde la Résurrection. Don de Dieu, cette joie est pour tous et elle n'est pas proportionnelle aux jours de jeûne respectés ! Après les matines de Pâques, chacun s'embrasse en annonçant: "*Le Christ est ressuscité!*", puis commence la divine liturgie pascale. Enfin, nous rompons le jeûne par des agapes fraternelles.

Séraphine – Ma marraine m'offre un bracelet d'œufs en chocolat. Ils sont colorés, mais on peut les manger quand même.

Phaïne – Chez mes grands-parents, il y a une machine pour tenir les œufs; j'aime bien les décorer avec de la peinture aux couleurs vivres: rouge, bleu, vert… Nous les offrons à nos amis au début où à la fin de la liturgie pascale. Ils symbolisent la joie de Pâques.

Barbara – Nous avons pris goût à cette vie en Dieu et cherchons à en garder un maximum. La fête de Pâques n'est pas un but: elle marque le début d'une vie nouvelle.

Concrètement, en paroisse, nous vous invitons à

1. **prier pour ceux qui vont recevoir le Baptême** au soir de Pâques (les combats avant le Baptême peuvent être forts !)
2. **nous porter les uns les autres** dans la prière, le service fraternel pour que nous puissions tous vivre une belle retraite de Carême
3. **participer à l'une ou l'autre des activités** qui sont là pour vous aider à mieux avancer dans le Carême par la prière, les enseignements et le partage:

   - **Repas "Chez toi ou chez moi?"** : dimanche 22 février après la messe
   - **Office des Laudes** : du mercredi au samedi à 9h (hors vacances), dans la chapelle d'adoration
   - **Le chemin de croix** : les vendredis à 15h, dans l'église
   - **Parcours de santé spirituel : 4 soirées pendant le Carême (cf. tract)**
   - **Groupe de prière :** tous les mercredis à 20h30 (Espace Sainte-Madeleine, derrière l'église)
   - **Messe** : mardi 19h; mercredi 12h30 et 19h ; jeudi 19h; vendredi 19h; samedi 12h; **Messe du dimanche** : samedi 18h30 et dimanche 10h30
   - **Confessions**: mardi, mercredi, jeudi, vendredi à 18h...
   - Procession des Rameaux et **Retraite du Triduum** (prenez votre vendredi !)

Bon et Saint Carême !

Pour nous aider à profiter ensemble de cette belle retraite du Carême, qui doit nous unir au Christ et nous conduire à Pâque, voici la prière de st Ephrem le Syrien que nos frères orientaux qui récitent plusieurs fois par jours au cours du Carême:

Seigneur et Maître de ma vie,
ne m'abandonne pas à l'esprit de paresse,
de découragement, de domination
et de vain bavardage !

Mais fais-moi la grâce,
à moi ton serviteur,
de l'esprit de chasteté,
d'humilité, de patience et de charité.

Oui, Seigneur-Roi,
Accorde-moi de voir mes fautes
et de ne pas condamner mon frère,
ô Toi qui es béni dans les siècles des siècles.
Amen.

Ensemble prions! Prions pour les catéchumènes qui vont recevoir le Baptême à Pâques. Prions aussi pour toute la paroisse, notre évêque, l'église… et tous ceux qui ne connaissent pas Dieu et qui, sans le savoir, le recherchent.
Le monde n'est pas fichu, il attend d'humbles et fidèles chrétiens qui resplendissent de la tendresse de Dieu ! Ensemble, avec Dieu, nous pouvons tout !

Celui qui croit en moi fera aussi les œuvres que je fais et il en fera de plus grandes encore. (Jn 14,12)