

40 façons de vivre un BON CAREME

Voici 40 invitations personnelles (pour chaque jour) pour s'éveiller au mystère de l'amour de Dieu et à sa présence au cours de ce carême.

1- Jeûner de Télévision. Aujourd'hui, abstiens-toi de regarder la Télévision, comme un signe que le changement commence.



2- Porte la croix de quelqu'un. Tout comme Simon de Cyrène a aidé Jésus à porter sa croix, propose à quelqu'un se débattant avec un problème, de l'aider.



3 - Renonce à un plaisir. Juste pour aujourd'hui, renonce à quelque chose que tu aimes particulièrement manger. Cette faim physique t'introduira plus profondément dans la faim de Dieu.



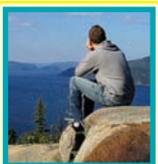
4- Demande à ton âme de t'aider. Au fur et à mesure que les 40 jours passent, écoute ton cœur qui te « souffle » sur le chemin vers Dieu.



5- Prie avec ta famille. A l'Eglise, sois attentif aux paroles des chants, lectures et prières. Après la messe, propose une prière en famille.



6- Observe la nature. Dieu nous a donné un monde merveilleux à habiter. Même en ville il y a des arbres, le ciel, et des nuages. Remercie Dieu pour la générosité de la nature.



7- Prie ton saint Patron. La vie peut paraître si solitaire quand on a des soucis. Mais ton saint patron veut et peut t'aider.



8- Jeûne de peur. Si la peur apparaît dans la journée, remplace-la par une prière de foi et de confiance en Dieu.



9- Pardonne. Aujourd'hui, recherche des opportunités de pardonner à tes frères et sœurs gratuitement et avec amour.



10- Ecoute. Une des meilleures façons de montrer à nos amis que nous les aimons, est d'écouter leurs soucis. Aujourd'hui écoute attentivement ce que ton ami a à te dire.



11- Passe du temps avec Marie. Marie, notre mère, ne cherche qu'à nous aider sur notre chemin de foi. Ouvre-lui ton cœur aujourd'hui et écoute quel est son message pour toi.



12- Mets de l'ordre. Range un tiroir encombré ou une armoire en désordre et demande au Seigneur quelle est sa façon d'organiser ta vie .



13- Jeûne de I POD. Aujourd'hui goûte le silence et vois quel message de Dieu tu as pu manquer.



14- Sois un samaritain en secret. Fais une bonne action envers un membre de ta famille sans que personne ne le remarque. Dieu le verra et s'en réjouira.



15- Souviens-toi d'un saint ancêtre. Pense à un proche parent ou ami de famille, vivant ou décédé, qui a été une inspiration pour ta propre foi.



16- Offre quelque chose. Renonce à un festin, jeux, des bonbons, et donne cet argent économisé aux pauvres.



17- Jeûne de violence. Mets de côté aujourd'hui, toute action ou mots agressifs et reçois tous ceux que tu rencontreras avec bienveillance et patience.



18- joue. Un des signes de la foi en Dieu est la joie. Prends le temps de jouer, de chanter, avec tes amis et tes frères et sœurs.



19- Accueille un ami. Regarde son visage avec amour, dis-lui une raison pour laquelle tu l'aimes.



20- Demande la bénédiction de tes parents. Commence ou finis la journée en demandant à tes parents de te bénir.



21- Lis la Bible. Lis un passage des Evangiles, par exemple, endors-toi sur le verset d'un psaume qui te parle.



22- vois ce qui est bien. Prends le temps de voir ce qui est bon dans ta vie: famille, amis, voisins. Dis à quelqu'un aujourd'hui comment il te montre la bonté de Dieu.



23- Partage ta foi. Trouve une opportunité pour partager aux autres, ta foi et toutes les merveilles que Dieu a faites pour toi.



24- Jeûne de sucreries. Evite de manger des sucreries aujourd'hui, et fais attention au goût de tout ce que tu manges d'autre. Demande à Dieu de remplir la faim en toi.



25- Examine ta conscience et demande à Dieu la force et la volonté d'abandonner des habitudes qui t'empêchent d'aimer Dieu et ta famille.



26- Prie pour la Paix. Notre monde est rempli de souffrances. Prie pour que Dieu envoie sa Paix dans toutes ces situations dont nous entendons parler.



27- Essuie le visage de Jésus. Aujourd'hui, prends conscience que lorsque tu t'occupes de quelqu'un c'est de Jésus que tu prends soin.



28- Jeûne de commérage. Il est facile de répandre des informations à propos d'autrui. Aujourd'hui, évite d'écouter des commérages et de les colporter.



29- Accorde toi à une station. Choisis une des stations du chemin de Croix, pense-y, imagine-toi dans la scène, offrant à Jésus tout ce que tu peux pour l'aider.



30- Envoie un message. Ecris une lettre ou passe un coup de fil à une personne qui est seule et isolée.



31- Prends courage. Si tu passes par un moment difficile à l'école ou en famille, rappelle-toi que Dieu est avec toi. Imagine Jésus à tes côtés durant cette épreuve.



32- Demande la force de la volonté. Demande à Dieu aujourd'hui la volonté de faire ce qui doit être fait, et la grâce de le faire bien.



33- Fais prier ta famille. Ecris le prénom de chacun sur un petit bout de papier. Puis, que chaque personne en prenne un et prie pour celui ou celle dont le nom est écrit sur le papier.



34- Jeûne de critiques. Aujourd'hui remplace toute tentation de critiquer un membre de ta famille par des mots de gentillesse ou tout simplement de silence.



35- Sois un instrument de paix. Souviens-toi de la prière de St François et demande à Dieu de t'aider à être un instrument de paix dans ta famille.



36- Partage ton histoire. Prends un temps aujourd'hui pour raconter à tes amis une des fois où Dieu a été bon pour toi.



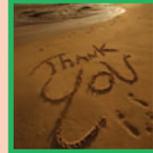
37- Demande pardon. Va vers une personne que tu as pu blesser et demande-lui pardon. Alors le pardon répare les déchirures dans l'édifice familial.



38- Jeûne d'autocritique. Prends le temps aujourd'hui de prendre conscience combien tu es l'enfant bien-aimé de Dieu. Parle-toi avec douceur.



39- Remercie Dieu. Etablis une liste rapide de 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant dans ta vie. Etre reconnaissant est le début de la véritable sainteté.



40- Ne t'arrête pas. Pense aux 40 derniers jours et choisis un point que tu souhaites poursuivre. Engage-toi à pratiquer cette discipline spirituelle dans les jours à venir.



Félicitations !

Tu as passé ton carême à t'éveiller à la présence de Dieu.

Carême 2011 Prier et agir

Echos vous donne des prières et des suggestions pour chaque semaine de carême... Et deux façons pour les exploiter:

- a) Lire la prière deux fois, souligner une phrase ou une section qui vous touche plus particulièrement, prier le Seigneur en vous référant à cette phrase.
- b) Lire la prière et mettre en application les suggestions des paragraphes « Aujourd'hui »..

Première semaine du Carême

PRIÈRE :

Seigneur, Que ton Esprit vienne sur moi et pénètre mon coeur afin que je puisse, à mon tour, résister aux tentations de pouvoir, de domination de l'autre et d'égoïsme qui montent en moi. Amen

AUJOURD'HUI :

Je cherche s'il y a des moments où j'ai pensé à moi-même sans penser aux conséquences de mes paroles ou de mes gestes. Je répète ces paroles : « Que ton Esprit vienne sur moi et pénètre mon coeur » en les laissant tranquillement pénétrer en moi.



Deuxième semaine du Carême

PRIÈRE :

Dans ma vie de tous les jours, Seigneur, apprends-moi à m'éloigner du bruit qui m'entoure afin de me rapprocher de toi pour mieux t'entendre me dire ton amour. Amen.

AUJOURD'HUI :

Je prends 5 minutes de silence, je ferme tout ce qui fait du bruit autour de moi et je m'installe calmement dans un endroit tranquille pour rencontrer Dieu dans le secret de mon coeur.



Quatrième semaine du Carême

PRIÈRE :

Toi, Seigneur, tu me dis que je serai libre quand je développerai les dons et les talents que tu as semés en moi. Donne-moi la détermination de développer mes talents. Amen.

AUJOURD'HUI :

Je prends 5 minutes pour parler à Dieu de mes talents et de mes qualités. Je les énumère et je le remercie pour ces beaux cadeaux.

Je lui demande aussi de m'aider à comprendre comment les développer et les mettre au service des autres.



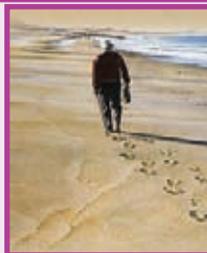
Troisième semaine du Carême

PRIÈRE :

J'espère que tu m'aimes comme je suis. Je prie que, malgré la distance qui nous sépare parfois, tu saches que je suis une bonne personne qui fait de son mieux pour vivre une bonne vie.

AUJOURD'HUI :

Je me rappelle où une personne m'a donné une deuxième chance. Je réfléchis pour voir s'il y a une personne à qui je pourrais moi-même donner une autre chance. Je prie pour cette personne en particulier.



Cinquième semaine du Carême

PRIÈRE :

Seigneur, donne-moi de ne pas me joindre à ceux et celles qui accusent les autres, et de garder espoir quand je me sens terriblement coupable car tu peux effacer ma faute comme on efface un trait dans le sable. Amen.

AUJOURD'HUI :

J'adresse une prière à Dieu en lui demandant de m'aider à porter attention aux paroles que je dis au sujet des autres. Et je lui demande pardon pour les fois où j'ai parlé en mal d'un autre.

