



## CAREME, UN TEMPS D'ARRET ET DE CONVERSION

« Le carême, ce n'est pas de tenir, ni de retenir, C'est au contraire d'ouvrir, de laisser la Vie nous envahir. Nous traverser et nous transformer, pour qu'elle se répande autour de nous »

(Sœur Marie-David)

### Quarante jours (Charles Singer)

QUARANTE JOURS  
pour faire le tri,  
pour se délester de ce qui est inutile  
comme lorsqu'il faut traverser un désert,

QUARANTE JOURS  
pour ne plus se contenter  
de « juste comme il faut »  
pour sortir du strict minimum,

QUARANTE JOURS  
pour éduquer le cœur et aimer,  
apprendre à aimer, d'une façon neuve,  
à la manière des premiers jours,  
pour éduquer l'esprit,  
l'arracher à ses obsessions, à ses idées reçues,  
et l'ouvrir à la nouveauté,  
pour éduquer le regard à dépasser  
l'usure à travers l'écran  
des masques et des apparences,

QUARANTE JOURS  
pour marcher à un autre rythme,  
pour changer de style, pour faire le ménage,  
pour se purifier,

QUARANTE JOURS  
pour regarder les autres, pour regarder Dieu,  
pour écouter la Parole du Christ et la laisser faire  
son œuvre de redressement au secret de nos désirs,

QUARANTE JOURS pour être transfiguré,  
QUARANTE JOURS pour grandir avec l'Évangile,  
QUARANTE JOURS pour apprendre à vivre !



### Quarante jours à vivre

VIVRE EN CAREME,  
C'est ouvrir sa porte et réapprendre à bouger,  
À se déplacer, à vivre.  
C'est refuser de rester figé dans ses positions,  
Ses dogmes ou ses certitudes absolues.

VIVRE EN CAREME,  
C'est mettre le cap sur Dieu en se laissant déranger  
Par les coutumes des autres, leurs langues.  
Se laisser surprendre par la musique de l'autre,  
Qui dit un autre rythme, une autre chanson.

VIVRE EN CAREME,  
C'est aussi se mettre à l'écoute de la Parole,  
Celle qui nous touche au cœur et nous arrache,  
Non une larme, un billet de banque, un chèque,  
Mais un geste de pardon, d'amour ou de paix.

VIVRE EN CAREME,  
C'est se mettre à l'écoute de la réussite de Dieu,  
Celle qui accepte la blessure,  
Celle qui ne profite pas de l'échec du faible,  
Celle qui n'exploite pas la naïveté ou la sueur du faible

VIVRE EN CAREME,  
C'est se mettre à l'écoute de l'amour de Dieu.  
Un amour qui vous apprend à lire autrement,  
À parler, à partager, À se rencontrer autrement.

### Carême, pour un regard neuf

(Père Guy Gilbert)

Chaque être porte en lui-même une part de résurrection.

Chaque être peut nous enrichir,  
à condition de plonger en lui dans ce qu'il y a de beau,  
de meilleur, de lumineux, de divin.

Malheureusement, nous épiluchons d'abord  
les ténèbres de l'autre.  
Et nous en restons là.

Le Christ est là, dans chaque être,  
enfoui, prêt à se faire reconnaître,  
et nous passons sans le voir.

Nous manquons la rencontre souvent,  
pris par notre égoïsme, nos refus,  
nos barrières, nos intolérances, nos rejets.

Nous avons besoin de demander dans notre prière  
le regard du Christ.

Il plongeait dans les êtres avec une telle intensité,  
une telle fraîcheur, une telle nouveauté,  
que personne n'oubliait jamais plus ce regard.  
Et en vivait.

Le Christ ressuscité a besoin de notre regard de tendresse  
et de miséricorde pour aborder chaque être.

Plonger dans ce que chaque personne a de meilleur,  
c'est recevoir une parcelle de la lumière du Ressuscité.

## « Un regard d'amour, c'est fou ce que ça peut changer une vie »

(Abbé Robert Ribert)

Regarder, c'est plus que voir.

Dans le mot regarder, il y a le mot garder.

On garde une image de quelqu'un ;

on garde le souvenir de quelqu'un.

Regarder, c'est mettre tout son être en action.

C'est se mettre à l'affût de l'autre, l'attendre,

le guetter, le surprendre.

C'est lui donner toutes ses chances.

Un regard d'amour,

c'est fou ce que ça peut changer une vie.

Un regard de haine, c'est fou aussi ce que ça peut détruire.

Un regard, c'est plus qu'une parole,

plus qu'un discours. Il est des regards qui vous éveillent.

D'autres au contraire qui vous glacent.

Certains, quand ils vous regardent,

vous ne savez plus où vous mettre,

ce ne sont pas des regards qui vous font vivre.

Il est aussi des regards distraits

qui vous effleurent à peine,

qui vous voient sans vous regarder.

Mais il en est d'autres qui vous font naître,

qui vous font être.

Ces regards-là ne vous jugent pas, ne vous possèdent pas.

Ils ont dans les prunelles comme des éclairs malicieux.

Ils vous disent, complices : « Mais vas-y, vas-y donc, n'aie pas peur ! »

Ces regards vous aident à être vous-même et plus que vous-même.

Ils vous aident à vous risquer au-delà de vous, un peu comme le Regard de Dieu, un

Dieu qui aime, un Dieu qui pardonne.

Notre regard devient alors à son tour, regard de bonté, de tendresse, de pardon, après

une bêtise ou un mot malheureux, un coup de gueule.

Et nous voilà réconciliés avec nous-mêmes, en paix avec les autres, transformés à cause

de l'autre.



## La parabole du crayon

Au commencement, le fabriquant de crayons parla au crayon et dit :

Il y a 5 choses que tu dois savoir avant que je t'envoie dans le monde.

Souviens-toi en toujours et tu deviendras le meilleur crayon qui puisse exister.

1. Tu pourras faire de grandes choses mais à la condition de te laisser guider par la main.

2. De temps en temps, tu devras supporter un douloureux aiguisage mais il est nécessaire si tu veux devenir un meilleur crayon.

3. Tu auras l'habilité de corriger toutes les erreurs que tu peux faire.

4. La partie la plus importante de toi sera toujours en ton intérieur.

5. Indépendamment des conditions, tu devras continuer à écrire ; laisser toujours un signe clair et lisible, même si la situation est difficile.

Le crayon écouta, promit de s'en souvenir et entra dans la boîte en comprenant pleinement les motivations de son fabriquant.

Maintenant...

Mets-toi à la place du crayon ; n'oublie jamais les 5 règles et tu deviendras toi aussi une meilleure personne.

Tu pourras faire de grandes choses mais seulement à la condition de permettre à Dieu de te tenir par la main.

De temps en temps, tu subiras un douloureux aiguisage en traversant divers problèmes mais ça te servira à devenir une personne plus forte.

Tu permettras aussi à d'autres personnes d'accéder aux nombreux dons que tu possèdes.

Tu seras en mesure de corriger ou de vaincre les erreurs que tu peux faire.

La partie la plus importante de toi sera toujours ton intérieur.

Quels que soient les endroits où tu marches, tu devras laisser ton signe. Peu importe la situation, tu devras continuer à servir Dieu.

Nous ressemblons tous à un crayon... Nous sommes créés pour un but spécial et unique.

Tu as été fait pour accomplir de grandes choses !

Choisis d'être ce crayon dans la main de Dieu afin qu'il puisse écrire ton histoire dans chacun de ces journées qu'il te donne.

## « Reviens à moi de tout ton cœur »

(Anne Loch - SDCF)

De retour d'une brève promenade  
sur des chemins détrempés, je regarde mes pieds  
et je me désole de toute la boue qui s'y accroche.  
Cela m'irrite un peu...

J'aime que mes chaussures soient impeccables  
et surtout ne pas laisser derrière moi des traces  
que d'autres auraient à subir voire à nettoyer.

En même temps j'aurais pu rester calfeutrée au sec  
et au chaud mais je n'aurais pas profité de  
cette bouffée d'air vivifiant en marchant dans le vent.

Nos vies ne sont-elles pas ainsi faites ?

Nous allons et venons sur divers chemins où il nous est impossible de maîtriser tous les paramètres.

Il y a des « oui » à offrir et des « non » à tenir,  
des gestes qui blessent et des paroles qui claquent,  
des décisions qui ouvrent un avenir  
et des jugements qui ferment l'espérance...

Tout cela laisse de la boue sous les semelles.  
C'est inévitable à moins de renoncer à vivre.

Pas question de renoncer  
sous peine de faire des erreurs !

La vie offre des joies et des surprises,  
de grandes peurs et de grands sentiments,  
de vastes horizons et des pièges profonds.

Il faut pourtant la saisir à pleines mains  
et prendre le risque de se tromper.

L'erreur commise ne devrait détruire  
ni la dignité de celui qui l'a commise  
ni son droit à l'amour, disait Jean XXIII...  
tout comme la boue n'a pas détruit mes chaussures... un bon grattage, un chiffon et du cirage  
et les voilà renouvelées, prêtes à arpenter d'autres chemins.

N'est-ce pas ce que nous sommes invités  
à comprendre et à vivre au seuil du Carême  
quand nous entendons cette parole :  
« Reviens à moi de tout ton cœur » ?



## Il est temps d'aimer

La terre se racornit. Notre terre se dessèche.

Non pas à cause de l'ozone, non pas à cause des déchets qui s'accumulent, mais à cause de nous qui, par fragments entiers détruisons notre face d'humanité !

Ne le voyez-vous pas, gens de mon peuple ?

La tristesse nous enterre car nos rêves s'éteignent dans les objets. Les plaisirs individuels deviennent les seuls pivots de nos existences. La graisse de la consommation enveloppe nos cœurs. Aux objets perdus nous avons remis l'Évangile.

Ne dites pas, gens de mon peuple, qu'il faut regarder le bon côté des choses et que cela s'arrangera ! Parler est inutile. Prier ne suffit pas. Prêcher ne sert plus.

Il faut renaître ! Il faut retourner à notre Humanité. Il faut renouveler notre cœur, l'intérieur de notre cœur, puisque de l'intérieur de notre cœur naissent les décisions et les actions qui mettent notre Humanité au monde !

C'est l'amour qui nous manque !

Il est temps d'aimer, gens de mon peuple, car seul l'amour porte en lui la démesurée puissance de féconder notre terre et de susciter notre Humanité !

L'amour, toujours agit pour ensemençer la terre de fraternité. L'amour, toujours, donne sans calcul et sans condition. L'amour toujours cherche la vérité enfouie et la beauté ensevelie.

L'amour, toujours, croit à la miséricorde multipliée pour tous. L'amour, toujours, vit, obstiné et patient, à travers de longues nuits.

L'amour, toujours, se dépouille, se vidant jusqu'à l'ultime déchirure. L'amour, toujours, espère !

Il chante l'aurore. Il repousse les pierres de mort. L'amour, toujours, ressuscite la jubilation de la vie !

Qui nous donnera l'amour ? Qui nous déposera dans l'amour ? Qui nous sauvera d'amour ?

Qui nous donnera l'amour qui sauve ?

Voici 40 jours, gens de mon peuple, pour apprendre à aimer !

Voici 40 jours pour nous tenir auprès de Celui qui, en prenant face humaine, a libéré en notre Humanité la source ruisselante de l'amour que rien ne peut ralentir avant qu'il n'ait abouti à la crucifiante joie du don qui relève et redresse pour la pleine vie !

## **Souffle pour ton âme** (Pour Grains de Vie, Anne Verhaeren)

Abonnement TEC... Entraînement foot... Horaire académie : voir prof de guitare...  
Journal de classe à compléter...Courses mercredi pm : calculatrice, fardes, etc... RDV  
dentiste... Prépa math... Sms A. pour sortie WK...Interro géo (pas oublier atlas)...  
Recherche doc. Histoire...Expression écrite français... Voca ndls...Argent théâtre...  
Louer roman bibliothèque... Urgent : .... !!! Stop, STOP, STOP, STOP

Souffle. Souffle un peu. Ralendis doucement tes pas. Freine la marche du temps. Pose-toi un instant. Assieds-toi vraiment

Voilà...Maintenant, calme les battements de ton cœur. Libère ton esprit de tant de sollicitations. Suspend la liste jamais terminée. Desserre l'étreinte des événements. Clos les paupières. Respire profondément

Souffle. Souffle véritablement. Ecoute le bruit de ton souffle. Accueille en toi la petite musique de l'âme. Tu ne l'entends pas ? Plutôt, tu ne la reconnais pas ?

Ouvre donc les portes verrouillées, les fenêtres occultées. Deviens l'aventurier de ton être

Découvre son immensité, ses obscurités, ses beautés. A travers le silence, l'ennui, la rêverie, la contemplation, l'attente, la prière aussi apprivoise ta fatigue, ton impatience, ta soif de vivre

Rappelle-toi enfin qu'il te faudra bien relâcher la prise de tes mains. Qu'il te faudra un jour faire confiance dans un total abandon. Sache que l'acte de création, d'invention de ton venir, de ton lendemain se vivent dans la non-urgence car vivre mieux n'est pas vivre plus vite...Même si l'essentiel ne se capture pas.

Rassemble-en ton âme, ce qui, en elle, était auparavant dispersé. Les traces colorées de ceux qui t'entourent, les visages un peu flous de ceux qui sont partis. Les souvenirs enfantins acidulés ou sucrés, l'éblouissement de la nouveauté, la joie d'une rencontre. La lumière d'un regard, l'apaisement au cœur de la nature, le sourire gratuit, la lecture bouleversante. La main ridée une ultime fois serrée, l'amour suscité, l'amour délivré. Les questionnements sans cesse repoussés  
Les utopies en chantier...

Ce qui est créé là, dans la lenteur retrouvée, ne cessera plus de répandre ses effets jusqu'à ton dernier souffle. Enfin, ouvre les yeux, regarde plus haut, plus loin, plus intensément vers les plus hautes branches du chêne solide qui a grandi lentement. Reprends le cours de temps et plonge les racines de tes actes dans l'espace ouvert de ton âme...

Tu rendras tes actions légères et belles car tu les sauras éphémères. Comme des bulles de savon, certaines toucheront le ciel, de toute façon. Souviens-t-en lorsque tu établiras la liste des sorties, des activités, des obligations...

Souffle. Souffle vraiment. Dès maintenant, souffle pour ton âme



## **Recommence...**

Si tu es las et que la route te paraît longue,  
Si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin,  
Ne perds pas une seconde, gagne du temps!  
RECOMMENCE !

Si la vie te semble trop absurde,  
Si tu es déçu par trop de choses et trop de gens,  
Ne cherche pas à comprendre pourquoi...  
RECOMMENCE!

Si tu as essayé d'aimer et d'être utile,  
Si tu as connu la pauvreté et ses limites,  
Ne laisse pas la tâche à moitié faite.  
RECOMMENCE !

Si les autres te regardent avec reproche,  
S'ils sont déçus par toi, irrités,  
Ne te révolte pas, ne leur demande rien.  
RECOMMENCE !

Car l'arbre rebourgeonne en oubliant l'hiver,  
Car le rameau fleurit sans demander pourquoi,  
Car l'oiseau fait son nid sans songer à l'automne,  
Car la vie est espoir

ET TOUT RECOMMENCE

## **Clique sur pause & Go** (Pour Grains de Vie, Anne Verhaeren)

Allez, clique sur « Pause ». Positionne-toi confortablement. Déploie les doigts. Détends les mains.

Ancre les pieds. Abaisse le rideau des paupières. Arrête tout. Débranche. Déconnecte. Baisse pavillon. Lâche l'ancre de l'embarcation mentale.

Prête l'oreille aux sons qui t'entourent : pieds de chaise qui s'ajustent, dos qui se positionnent, feuilles froissées, agendas effleurés, bics qui tiquent, sourires sous cape, tousotements, remuements, bruits plus lointains.

Prête l'oreille au-dedans de toi, aux battements du cœur, tantôt réguliers, tantôt discontinus, agiles ou légers. Au diapason de ta réalité intérieure.

Prête l'oreille à ta respiration naturelle. Inspiration. Expiration. Flux. Reflux. Vague intense. Perçois la détente qui s'installe peu à peu, au fil du mouvement de l'air qui va, qui vient, aérien, autonome, précieux, nécessaire, vital... Respiration après respiration, freine, ralentis, décélère.

Souris à toutes les pensées... Planification, gestion, to do list, appréhensions, émotions, questions, ruminations, vérifications... Laisse filer... Laisse s'envoler... Laisse voguer... Reviens à la respiration... Pleinement dans l'instant ... 1 fois, 2 fois, 10 fois... Chaque fois. Sois entièrement là, en présence du corps. Avec toi. Prends le temps de te sentir exister...

Allez, maintenant clique sur « Go ».

Doucement, ouvre les yeux. Reconnecte-toi. Reprends contact avec tout ce qui t'entoure.

Cette fois, sans te soumettre à la dictature de l'instantanéité de toutes les notifications qui vibrent peut-être déjà et te somment de répondre, vite, vite, vite, sans recul, mettant sens dessus dessous ton attention déjà en train de surfer sur la 4G.

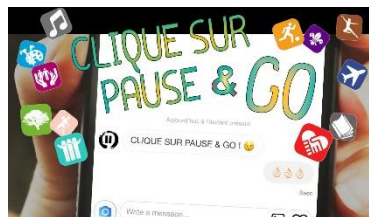
Résiste à l'envie de pianoter frénétiquement sur les applis de ton smartphone pour te démultiplier à l'infini, faisant fi des limites de l'espace-temps, virtuellement partout, et finalement, nulle part.

Avec le risque d'être piégé, emprisonné, esclavagisé.

Reprends subtilement contact. Affine ta capacité à ralentir. Offre-toi régulièrement des moments de déconnexion. Abandonne-toi au silence, déverrouille ton univers intérieur, goûte la mélodie de la nature, parle plus souvent avec les yeux, écoute et surtout, entends, étreins de tout ton corps quelqu'un qui en a besoin, laisse-toi, tous les jours, éclabousser par la beauté exceptionnelle de la Vie. De la vraie vie.

Cultive cette disponibilité à toi-même, et donc, au monde, aux personnes assises là, aujourd'hui, en face et à côté de toi. Et demain, accueille de toute ta présence et en conscience, les autres avec qui tu vivras un bout de chemin...

Transmets-leur le souffle, dans le flow, dans la zone, totalement à ce que tu es et fais, inspire, expire, en communion, avec joie, grâce et authenticité... Go



## **La fenêtre de la vie** (François Gervais, "Le petit sage")

Si tu regardes la vie comme une compétition,  
chacune de tes défaites t'apportera  
une douloureuse déception.

Si tu regardes la vie en écoutant  
ce que les autres disent de toi,  
tu n'entendras plus les secrets de tes talents.

Si tu regardes la vie comme la couleur de tes cheveux et celle de ta peau,  
tu seras triste quand le ciel sera gris.

Si tu regardes la vie comme une popularité à conquérir,  
tu sentiras l'ennui et le vide  
quand tu te trouveras face à toi-même.

Ne regarde pas la vie comme  
un compte en banque à garnir,  
une promotion à gagner, une maison à payer,  
une auto à réparer ou des vêtements à acheter.

Ne perds pas ta vie à la consommer ;  
elle n'a pas de prix quand tu sais la-goûter.

Conserve toujours une belle image de toi-même,  
car c'est la fenêtre à travers laquelle  
tu vois vraiment la vie.

Elle te paraîtra toujours merveilleuse  
si elle est teintée par la confiance en tes forces,  
par des relations significatives  
tissées de la qualité de ta présence  
et de l'amour donné et reçu.

## Le dernier voyage en taxi



Un chauffeur de taxi new yorkais raconte :

Je suis arrivé à l'adresse et j'ai klaxonné. Après avoir attendu quelques minutes, je klaxonne à nouveau. Comme il s'agissait de ma dernière course de la journée, je pensais partir, mais finalement je me suis stationné et puis je me suis dirigé vers la porte et j'ai toqué.

« Juste une minute », a répondu une voix de personne âgée. Je pouvais entendre quelque chose qui traînait sur le plancher. Après une longue pause, la porte s'ouvrit. Une petite femme de 90 ans se tenait devant moi.

Elle portait une robe imprimée et un chapeau à voilette, ressemblant à un personnage de film des années 1940. À côté d'elle il y avait une petite valise en nylon.

L'appartement semblait comme si personne n'avait vécu dedans depuis des années. Tout le mobilier était recouvert de draps. Il n'y avait pas d'horloge sur les murs, pas de bibelot ni aucun ustensile sur les comptoirs. Dans un coin il y avait une boîte en carton remplie de photos et de verreries.

« Pourriez-vous porter mon bagage jusqu'à la voiture ? » dit-elle. J'ai porté la valise jusqu'à mon véhicule, puis je suis retourné aider la femme. Elle prit mon bras et nous avons marché lentement vers le bord du trottoir.

Elle n'arrêtait pas de me remercier pour ma gentillesse. « Ce n'est rien », lui ai-je dit « J'essaie simplement de traiter mes passagers de la façon dont je voudrais que ma mère soit traitée ». « Oh, tu es un bon garçon », dit-elle.

Quand nous sommes arrivés dans la voiture, elle m'a donné une adresse, puis demanda: « Pouvez-vous passer par le centre-ville ? ». « Ce n'est pas le plus court chemin », répondis-je. « Oh, cela ne me dérange pas », dit-elle. « Je ne suis pas pressée. Je me rends au centre de soins palliatifs ».

J'ai regardé dans le rétroviseur. Ses yeux scintillaient. « Je n'ai pas de famille » reprit-elle d'une voix douce.

« Le docteur dit que je n'en ai plus pour très longtemps. ». J'ai discrètement arrêté le compteur. « Quelle route voudriez-vous que je prenne ? » Demandai-je.

Pendant les deux heures qui ont suivi, nous avons roulé à travers la ville. Elle m'a montré le bâtiment où elle avait travaillé comme opératrice d'ascenseur. Nous avons traversé le quartier où elle et son mari avaient vécu quand ils étaient jeunes mariés. Elle m'a fait arrêter devant un entrepôt de meubles qui était à l'époque une salle de bal où elle était allée danser lorsqu'elle était jeune fille.

Parfois, elle me demandait de ralentir en face d'un bâtiment particulier ou dans un coin et s'asseyait le regard perdu dans l'obscurité, sans rien dire.

Lorsque le soleil commença à rejoindre l'horizon, elle dit soudain: « Je suis fatiguée j'aimerais que nous y allions maintenant ». Nous avons roulé en silence jusqu'à l'adresse qu'elle m'avait donnée.

C'était un petit édifice, comme une petite maison de convalescence, avec un portique pour rentrer dans une allée. Deux infirmiers sont sortis et se sont dirigés vers le taxi. Ils étaient très attentionnés et surveillaient tous les mouvements de la vieille dame. Visiblement ils attendaient son arrivée.

J'ai ouvert le coffre et j'ai porté la petite valise jusqu'à la porte. La femme était déjà assise dans un fauteuil roulant.

« Combien vous dois-je ? » m'a-t-elle demandé, en ouvrant son sac. « Rien » lui dis-je. « Vous devez gagner votre vie », répondit-elle. « Il y aura d'autres passagers, » ai-je répondu.

Presque sans y penser, je me suis penché et lui ai donné une accolade. Elle me serra fort. « Vous avez donné un petit moment de joie à une vieille dame », dit-elle. « Je vous remercie. »

Je lui serrai la main, et me retournai. Derrière moi, une porte a claqué, c'était le bruit d'une vie qui se termine. Je n'ai pris aucun passager le reste de ma course. J'ai conduit sans but perdu dans mes pensées.

Nous sommes conditionnés à penser que nos vies tournent autour de grands moments. Mais les grands moments sont souvent des jolis petits instants auxquels nous ne prêtons pas assez attention.»

*Inspirons-nous de cette histoire toute simple (puisque ce chauffeur fait des courses de taxi à longueur de journées et d'années) pour vivre notre carême.*

*Chaque jour, en pensant à ce que notre journée, notre agenda nous réservent, choisissons un événement, une activité de notre quotidien pour le vivre avec une autre intensité.*

*Une activité que l'on décide de vivre avec nos yeux, nos oreilles et notre cœur grands ouverts.*

*Décidons de nous détourner de soi pour se tourner vers les autres, pour y mettre un maximum d'attention et d'amour (comme Ste Thérèse qui ramassait une aiguille avec amour pour sauver des âmes ou comme ce chauffeur de taxi qui a prêté toute son attention à la dame).*

*Essayons ! Faisons-le et nous découvrirons des pépites d'Éternité dans sa vie !*

## CAREME, UN TEMPS DE PARTAGE

### «Tout ce qui n'est pas donné est perdu»

Le père Ceyrac a découvert cet adage en sanskrit sur le mur d'une léproserie en Inde.  
Il en a fait sa devise, son pain quotidien.

Il disait : on ne passe qu'une fois sur le chemin de la vie...

Il disait : autant ouvrir les mains...

Pour saluer, applaudir, remercier.

Pour échanger des vœux, montrer son amitié.

Pour offrir un présent, une présence, une récompense, un compliment.

Pour accorder sa confiance, recueillir les confidences.

Pour partager ses talents, révéler ceux d'autrui.

Pour faire vibrer les cordes individuelles, ajuster les dissonances.

Pour créer l'harmonie, relativiser les mauvaises notes.

Pour embellir l'environnement, cultiver l'envie d'être là.

Pour écrire des mots vrais, des silences de respect.

Pour dire quand la parole ne vient pas, quand elle ne vient plus.

Pour bercer un nouveau-né, rassurer l'enfant, épauler l'adolescent.

Pour caresser la peau plissée de l'ainé, essuyer la peine, goûter la joie.

Pour lâcher la main au moment opportun, laisser aller, fermer les paupières.

Pour être conscient de ce que l'on reçoit, en être heureux chaque fois.

Pour desserrer le poing, donner la paix, faire sienne la loi émancipatrice.

Pour rendre justice, délier ce qui entrave : égoïsme, repli sur soi, violence, rancune, ignorance, autoritarisme, souffrance, pauvreté, indifférence...

Pour témoigner sa solidarité, s'engager dans un projet commun.

Pour dépanner, secourir, ranimer.

Pour donner son sang, son temps, ses sentiments.

Pour vivre à fond, ici et maintenant.

Pour arrêter un moment, relire sa journée, toutes les occasions d'aimer.

Pour discerner son chemin dans le noir, toucher la clarté.

Pour signifier sa foi, vivre son intériorité.

Pour toucher la beauté, les étoiles, le doigt de Dieu.

Pour négocier, pardonner, passer le témoin.

Pour modeler la pâte humaine, éduquer, élever.

Pour multiplier les petits pains.

Pour saisir l'immensité de l'acte de donner, d'aimer.

Il disait : on ne passe qu'une fois sur le chemin de la vie. Et tout ce qui n'est pas donné est perdu. Il disait : autant ouvrir les mains...



### La meilleure manière de manger un bœuf *(Conte haïtien)*

Un jour, un homme dit à son voisin :

« Il me suffit de tuer un bœuf chaque année pour manger de la viande chaque jour ».

Le voisin, sachant son compère avisé, décida de tuer son bœuf au lieu de le vendre.

Il sécha une partie de la viande, en sala, en mit en réserve dans tous les coins de la cave, dans le galetas...

Et le premier jour, il fit bombance, le second jour aussi.

Mais au bout d'une semaine, la viande commençait à se piquer, et il se lassa de son goût.

Au bout d'un mois, la viande était gâtée, la vermine s'y était taillée sa part; il fut obligé de la donner aux chiens.

Alors furieux, il alla chez son compère et lui dit :

« Pourquoi t'es-tu moqué de moi ? On ne peut pas garder un boeuf tué pendant un an ».

« Qui t'a dit cela ? » lui demanda l'homme avisé.

« C'est toi » lui répondit son voisin . « Tu m'as dit que si tu tuais un bœuf, tu mangeais de

la viande toute l'année. J'ai tué une bête et la viande est toute gâtée ».

« Pourquoi as-tu été aussi sot ? » lui répliqua d'homme.

« Lorsque je tue une bête, je partage la viande avec la famille, l'entourage, les amis et

en retour ils font de même lorsqu'ils tuent un de leurs animaux ».

On ne peut pas faire des réserves de toute chose mais si chacun partage à son tour, il y aura toujours quelque chose à manger pour tout le monde.

## CAREME, TEMPS DE PARDON

### Dix propositions pratiques pour se réconcilier (Cardinal Danneels)

Donner, en ce temps de Carême, à ceux qui sont loin, ne suffit pas. Il nous faut faire davantage, car c'est à notre porte que la Réconciliation nous attend. Que pouvons-nous faire, bien concrètement, pour vivre des relations meilleures ? Voici dix propositions pratiques, qui valent aussi bien pour notre pays et nos communautés, pour notre ville ou notre quartier, que pour l'école ou le lieu de travail, la famille et le couple.

1. M'accepter moi-même tel que je suis et dans la joie.
2. Regarder davantage ce que j'ai reçu pour en rendre grâce que ce qui me manque encore, pour m'en plaindre.
3. Accepter l'autre tel qu'il est, en commençant par le plus proche, mon mari ou ma femme, mes parents, mes enfants, mes frères et sœurs, mes voisins et ma famille.
4. Dire du bien de l'autre et le dire tout haut.
5. Ne jamais me comparer à un autre, car la comparaison ne pourra mener qu'à l'orgueil ou au découragement.
6. Vivre dans la vérité, appeler le bien le bien et le mal le mal.
7. Résoudre les conflits non pas par la force mais en se parlant, et ne pas se monter la tête par un monologue intérieur ni me plaindre ou dire du mal de l'autre en son absence, mais entrer aussi vite que possible dans un vrai dialogue avec lui (elle).
8. Dans le dialogue, commencer par ce qui unit, pour ne passer qu'ensuite à ce qui oppose.
9. Prendre l'initiative du dialogue et essayer de se réconcilier le jour même : « Que le soleil ne se couche pas sur votre colère », écrit Saint Paul (Ephésiens, 4 ;26).
10. Croire fermement que pardonner vaut mieux qu'avoir raison.

Enfin, si réel que soit notre effort, la réconciliation ne sera jamais entièrement notre œuvre personnelle : il nous faut, en effet, la recevoir, car elle est grâce, don gratuit que Dieu nous offre et nous appelle à partager.

« Tout cela vient de Dieu : Il nous a réconciliés avec lui par le Christ et il nous a donné pour ministère de travailler à cette réconciliation.

... Nous sommes donc les ambassadeurs du Christ et, par nous, c'est Dieu lui-même qui, en fait, vous adresse un appel : au nom du Christ, nous vous en supplions, laissez-vous réconcilier avec Dieu ! » (2 Cor 5 ;17-21).



## CAREME, TEMPS DE JEUNE

### Veux-tu Jeûner pour le Carême ?

Jeûne en évitant de juger l'autre;  
et remplis-toi de JESUS de Nazareth qui est à tes côtés.

Jeûne des paroles qui blessent;  
et remplis-toi des PAROLES AIMABLES.

Jeûne de ton mécontentement;  
et remplis-toi de GRATITUDES.

Jeûne de tes colères vaines;  
et remplis-toi de PATIENCE.

Jeûne de ton pessimisme;  
et remplis-toi de CONFIANCE en Dieu.

Jeûne de tes soucis;  
et remplis-toi de PRIERE qui engendre le calme.

Jeûne de ton amertume;  
Et remplis-toi de PARDON.





## Seigneur, Tu t'es retiré au désert

Seigneur, Tu t'es retiré au désert  
pour discerner les chemins  
qui s'offraient à Toi.  
Et Tu as choisi de vivre non comme un dieu,  
débarrassé des fragilités humaines,  
mais comme un homme au milieu des hommes.

Nous aussi, parfois, nous nous retrouvons au désert.  
Tout nous semble si dur, si aride:  
autour de nous, et en nous.  
Alors nos projets humains nous semblent dérisoires  
et nos certitudes d'hier filent entre nos doigts  
comme du sable.

Au cœur de nos déserts,  
faits de nos fragilités et de nos doutes,  
Tu nous invites, Seigneur, à l'Espérance.  
Amen

## Conduis-moi au désert, Seigneur

Conduis-moi au désert, Seigneur,  
même si je n'ai guère envie.  
Parle à mon cœur, tourne-moi vers toi,  
même si je cherche ailleurs des raisons d'espérer  
Mets à l'épreuve mon désir d'être tout à toi.  
Mais tu connais mes lâchetés, ma pauvreté, ma  
misère.  
Aussi, ne me soumets pas à une tentation  
telle que je te renierais.  
Tu es mon seul avenir,  
tu es mon espérance, ma vie.

## Pour un temps, je me tairai.

De silence, je m'entourerai,  
et de solitude,  
et ce sera comme en plein désert.

Je t'écouterai, Seigneur, et je te regarderai  
t'asseoir à la table de Zachée le voleur  
et ouvrir les yeux de l'aveugle;  
pleurer la mort de Lazare, ton ami,  
et remettre sur pied  
ceux qui n'en peuvent plus;  
pardoner à ceux qui crient des injures,  
tout donner  
ton corps, ton sang, ta vie  
et la joie d'aimer  
sans rien retenir pour toi.

Tes paroles, je les savourerai,  
comme du pain frais au réveil.  
Je les mettrai dans mon cœur  
et en moi elles couleront  
comme une musique.  
Je les attacherai à mes mains  
et en moi comme dans la terre  
elles creuseront des sillons.

Pour vivre selon le cœur de Dieu,  
je brûlerai ce qui est inutile,  
mes colères et ma dureté,  
mes tristesses semblables à l'eau noire  
qui coule sous le pont,  
et mon désir d'avoir toujours raison.

Je brûlerai au feu de Dieu  
et jeterai les cendres,  
et mon cœur sera neuf  
comme le soleil du matin  
s'échappant du brouillard de la nuit.  
Amen.

## Dieu notre Père,

nous te rendons grâce pour ce temps de Carême,  
ce temps où tu nous invites à marcher vers Toi.

Conduis-nous au désert,  
en ce lieu où nous sommes face à nous-mêmes,  
et aide-nous à y vaincre le tentateur.

Conduis-nous sur la montagne,  
en un lieu de calme et de prière,  
pour y découvrir le mystère de ton Fils  
et nous ouvrir à sa Parole.

Conduis-nous, par ton esprit, vers le vrai temple,  
le cœur de ton Fils,  
où tu es aimé et glorifié.

Conduis-nous au pied de la Croix,  
où ton Fils est élevé  
pour nous attirer à Lui.

Conduis-nous à son tombeau,  
où Il est enfoui comme le blé qui tombe en terre.  
Et à Pâques, conduis-nous vers la vraie foi,  
afin de déceler, dans le tombeau vide,  
le signe du vivant.

Amen.

## **Pour parvenir à pardonner** *(Cardinal Godefried Danneels)*

Dieu, notre Père, toi qui pardones toujours, apprends-nous à pardonner, à nous aussi. C'est ton secret, et Toi seul, tu peux nous l'apprendre.

Ne permets pas que nous soyons captifs de notre ancien mal : celui de rendre coup pour coup et de nous venger.

Donne-nous le courage de voir en nous le côté obscur : oui, tout ce que d'autres nous infligent, nous sommes capables de l'infliger aussi. Nous ne sommes que des hommes.

Donne-nous le courage et l'humilité de parler à d'autres quand on nous a fait de la peine. Que nous ne nous enfermions pas avec suffisance et présomption dans la conviction de notre bon droit.

Que nous n'allions pas penser pouvoir nous en sortir tout seuls.  
Ne sommes-nous pas frères et sœurs les uns des autres ?

Apprends-nous à voir les fautes telles qu'elles étaient, ni plus grandes, ni plus petites. Garde-nous de les grossir, et du zoom inutile sur des détails : établis-nous dans la vérité. Et que, dans notre pays, la justice, elle aussi, dise le droit en vérité intégralement et humainement tout à la fois.

Donne-nous de comprendre ceux qui nous ont fait du mal; donne-nous le courage de pardonner, parce que tu le demandes et pour qu'en notre coeur règne la paix.

Donne-nous surtout de croire qu'il n'existe aucun mal dont tu ne puisses venir à bout, et que, toujours, ton pardon nous précède, avant même que nous n'ayons trouvé le temps de pardonner à d'autres.

Doux Seigneur et Père, apprends-nous à aimer même nos ennemis et à ne jamais calculer le nombre de fois qu'il convient de le faire. Nous voudrions compter au-delà de soixante-dix-sept fois sept fois, parce que tu le demandes et que tu tiens à nous. Apprends-nous à changer notre regard.

Ouvre nos yeux sur les réalités de notre monde pour que nous les voyions pour que nous ne les méprisions pas pour que nous les accueillions comme un rendez-vous de Dieu.

Apprends-nous à changer notre regard sur les certitudes qui nous enferment sur les valeurs qui nous rassurent sur les autres que nous verrouillons dans nos jugements tout faits.

Donne-nous de savoir apporter de savoir recevoir de savoir demander de savoir dire à l'autre le besoin qu'on a de lui.

Apprends-nous à entrer dans l'avenir non pas à reculons comme des nostalgiques mais comme dans un avenir où Dieu nous attend où il est déjà un visage.

Apprends-nous à écouter à reconnaître les besoins de l'autre comme les paroles de Dieu et à ne pas avoir peur de l'inconnu qui est le visage de Dieu qui vient.



## **Pardon** *(Béatrice Gahima)*

Vois mon cœur, Seigneur, Il est en peine.

Vois les blessures qui, en moi, saignent,  
Et envoie-moi ton Esprit de consolation.

Vois mon corps, Seigneur,  
Il se rebelle contre ceux qui m'ont fait mal.  
Un désir de vengeance m'habite.  
Je me sens impuissant.

Envoie-moi ton Esprit de paix.  
Ecoute ma prière, Seigneur,  
J'ai fait du tort à mon frère,  
Par mes paroles, par mes actes !

Maintenant, il m'en veut et je ne sais que faire :  
Envoie-moi ton Esprit d'humilité.

Entends tes enfants qui te supplient,  
O Père, Inspire-leur la parole qui apaise,  
Enseigne-leur le geste qui console,  
Ouvre leur cœur à la compassion,  
Envoie-nous ton Esprit de pardon.

## La prière sur les mains

Toi notre Dieu, tu nous as créés avec un corps,  
avec des jambes pour aller à ta rencontre,  
avec une tête pour penser,  
avec un cœur pour apprendre à aimer.

Toi, notre Dieu, tu nous as donné des mains,  
pour serrer d'autres mains,  
et non pour les fermer en poings violents.

Les mains ouvertes pour accueillir et dire merci.  
Toi Jésus avec tes mains, tu as relevé le pauvre,  
l'exclu...

tu n'as pas jeté la pierre, tu as partagé le pain,  
tu as porté ta croix.

Toi Jésus

Tu nous invites à espérer,  
à nous prendre en main,  
à ne pas baisser les bras devant la tristesse et  
l'injustice.

Toi notre Dieu, apprend-nous à mieux partager,  
parce que nos mains sont telles que nous les  
utilisons,  
elles sont le prolongement du cœur,  
elles disent notre façon d'aimer,  
elles deviennent ainsi tes mains, celles qui donnent la  
Vie.

## Ralentis mes pas *(Charles Delhez)*

Ralentis mes pas, Seigneur.  
Calme les battements de mon cœur  
en tranquillisant mon esprit.

Freine ma marche par la vision de l'infini du  
temps.

Accorde-moi, dans la confusion de la journée,  
le calme des collines éternelles.

Brise la tension de mes nerfs  
avec la musique apaisante des rivières,  
qui chante dans mon souvenir.

Apprends-moi l'art de prendre des vacances-  
minutes  
pour admirer une fleur, bavarder avec un vieil ami,  
ou en faire un nouveau...

Rappelle-moi chaque jour  
que la course n'est pas toujours au plus pressé,  
et que vivre mieux n'est pas vivre plus vite.



## Carême : Au-delà de nos ombres

Toi qui sais reconnaître l'aimable  
en chacun d'entre nous,  
toi qui sais voir la lumière au-delà de nos ombres  
parce que tu es aimable, parce que tu es lumière,  
permets-moi, au cours de ce carême,  
de t'offrir le jeûne de tout jugement, de toute critique.

Permets-moi de t'offrir la privation,  
l'abandon, le lâcher-prise des idées toutes faites  
et de cet incessant désir d'avoir raison.

Permets-moi, Seigneur, d'atteindre  
ce calme sommeil de la pensée  
où je puisse cheminer vers cette vacuité intérieure  
qui laisse en moi toute la place  
à ta Présence, à ton Silence.

Toi qui, même si notre cœur  
venait à nous condamner,  
ne nous condamne pas  
parce que tu es plus grand que notre cœur  
et connais toute chose...  
apprends-moi le jeûne des paroles  
qui ne sont pas de bienveillance et de douceur.  
Alors, ma bouche sera prête  
à célébrer ta louange en toute occasion.

## Les mains (D'après Michel Quoist)

Une tête vide ne rend pas beaucoup de service; mais deux mains bien vides, quel puissant symbole !

Deux mains toutes simples reçues à la naissance : quel trésor !  
Je connais les mains maternelles qui portent les petits enfants,  
et les mains secourables qui pansent les blessures et soignent les malades,  
et les mains laborieuses qui sèment et qui labourent,  
qui plantent et qui bâtissent, qui écrivent des pages ou qui tirent des câbles,  
et les mains consacrées qui bénissent et pardonnent,  
et les mains tendues des mendiants  
et celles qui font des signes au moment des adieux,  
et celles qui se joignent dans les étreintes reconnaissantes,  
et celles des artistes qui donnent un corps à la beauté.

Seigneur, ce sont les mains des hommes qui ont tout construit et qui ont aussi, hélas, beaucoup détruit sur terre. (...)

La maison que j'habite, les meubles qui m'entourent, les habits que je porte, la nourriture que je prends et le tombeau qui me recevra, tout est dû au travail des mains de mon prochain.

Sans doute, par leurs mains devenues criminelles, les hommes ont souillé beaucoup de choses; ils ont massacré, profané, saccagé.

Leurs mains dociles se sont prêtées à tout; mais je ne m'occupe pas aujourd'hui de questions de morale. Je regarde ces mains comme ton œuvre, tâchant de sonder toute la profondeur des richesses qui par elles me sont venues. (...)

En souvenir de tes mains percées de clous,  
garde les miennes, Seigneur, dignes des tiennes.  
Inspire-moi le goût du don généreux.

Que mes mains ne soient pas larges ouvertes quand l'heure est venue de recevoir, et toutes contractées quand il s'agit de donner.

Que rien n'y colle jamais...



## Quel Jeûne ? (Sœurs du Christ Rédempteur)

Seigneur, quel est le jeûne que Tu attends de nous ?

Seigneur, quel est le jeûne que Tu attends de nous ?

Quel est le partage qui Te ferait plaisir ?

Quelle prière nous disposerait en vérité à vivre ta Pâque, nos pâques ?

Tu nous attends, à Ta suite, dans cette marche de 40 jours.

Tu nous attends précisément où Tu aimerais nous entraîner aujourd'hui.

Nous voici...

là où un frère, une sœur attendent un pardon,

là où une personne seule attend une visite,

là où une petite décision de notre part faciliterait la vie de notre entourage,

là où un appel peut surgir dans l'imprévu de nos journées.

Notre marche vers Pâques sera alors selon ta Volonté,

je le crois, je le désire, je le veux.

Seigneur Tu nous as dit :

«Ce que vous faites à l'un des plus petits d'entre les miens,  
c'est à moi que vous le faites ».

Merci de Ta proximité dans nos frères.

Merci pour le Temps du Carême qui nous remet dans le vrai.

Merci pour la Vie que Tu veux épanouir en nous.

Voilà Seigneur notre prière de Carême.

Ainsi soit-il.

## Venez à l'écart et reposez-vous eu peu

Seigneur Jésus,  
quand je te contemple  
sur tes routes humaines  
Je vois quel homme tu as été !  
Entendre ton invitation Seigneur  
à prendre du recul,  
A poser le sac de mes habitudes,  
De mes soucis,  
De mes rythmes ordinaires.  
Te voir, te contempler,  
Au long de tes routes humaines,  
Toi qui montais dans la barque  
Ou trouvais un coin de montagne,  
Pour te poser  
et rejoindre ton Père.  
Écouter tout ce qui peut  
apaiser mon cœur et ma vie :  
Le chant des oiseaux,  
Le murmure des vagues,  
La voix d'un être aimé,  
Et ton invitation, Dieu créateur : « Viens ! »  
En toi Seigneur,  
Se poser,  
Déposer,  
Me reposer !

## Pendant le Carême (Charles Singer)

Pendant le Carême  
J'habille mes lèvres de rire  
Pour offrir la joie au long des jours.  
Pendant le carême,  
J'habille mon corps et mon cœur de prière  
Pour me tourner vers Toi Seigneur.  
Pendant le carême, je regarde la vie...  
Ai-je proposé la lumière que l'on m'a confiée ?  
Ai-je apporté le feu qui réchauffe ?  
Ai-je partagé le pain qu'on me donne ?  
Ai-je laissé couler l'eau qui redonne la vie ?  
Aujourd'hui je suis cendre et je vais faire de cette  
cendre une terre fertile.  
Cendre,  
Petite poussière grise,  
Tu dis la vie absente,  
La vie disparue...  
Mais tu sais dire aussi,  
La formidable espérance,  
Les lendemains qui chantent.  
Seigneur, Aide-moi à toujours me souvenir,  
Que toute grisaille  
Peut être transformée en Lumière !  
J'ai laissé mes vieux habits, mes habits de péché,  
mes habits du passé,  
Et j'ai revêtu des vêtements nouveaux...  
Pour Toi, je m'habille de fête !  
Maintenant, mon cœur peut changer.  
C'est comme si je devenais un enfant nouveau.  
Tel un vêtement usé,  
Le passé est quitté.  
Pour Toi, Seigneur, je m'habille de fête.  
Je t'aime, Seigneur Jésus.  
Et le plus bel habit sur moi,  
C'est ton amour



## Un Homme comme nous (R. Dutilleul)

*Jésus, fatigué par la route s'était assis là. Arrive une femme de Samarie...* (Jean 4,5-42)

Homme comme nous,  
tu as voulu connaître, Seigneur,  
notre fatigue, notre soif, notre faim,  
notre lassitude après une longue marche au désert.  
Et c'est là que je peux aussi te rencontrer,  
aux heures de désarroi, de recherche, de questions.  
Je voudrais Seigneur, savoir écouter,  
dialoguer, partager comme la Samaritaine,  
avec tout homme, harassé par la vie,  
les soucis, les inquiétudes.  
Je voudrais, comme elle,  
être prêt à donner, à partager,  
mais aussi être prêt à recevoir, à accueillir,  
à découvrir que tu es la vie,  
que tu la donnes gratuitement, en abondance.  
Pour qui t'accueille,  
tu deviens source jaillissante de vie.  
Ce Crème est une marche vers Pâques,  
ma vie est une marche vers la résurrection ;  
aux heures de fatigue, de lassitude,  
donne – moi de te reconnaître, de te recevoir  
toi, Jésus, Source de Vie.

## **Carême: L'attention**

Attention : chien méchant

Attention : travaux.

Attention : chute de pierres.

Attention : route glissante.

Partout, des appels à l'attention.

Mais où sont les appels à l'attention que nous devons aux autres :  
les appels à la délicatesse, les appels au respect, les appels au partage ?  
Je suis distrait, Seigneur.

Comment pourrais-je entendre ces appels,  
quand je suis préoccupé par ma santé, enfermé dans mes rêves,  
épuisé par mon travail, fasciné par la télévision...

Pardon, Seigneur.

Et tes appels, Seigneur, les Tiens,  
les petits signes que Tu m'adresses à travers les gens proches ou lointains,  
les grands signes que Tu m'adresses, à travers l'exemple des saints,  
à travers les messages de ton Evangile, à travers les invitations à la prière,  
tous ces appels ne rencontrent souvent que mon indifférence...

Pardon, Seigneur.

Apprends-moi, je T'en prie à être attentif :  
à toutes les attentes, à toutes les souffrances, à toutes les espérances.

Apprends-moi aussi :  
à déceler tout ce qui est bien derrière tout ce qui est mal,  
tout ce qui se cherche derrière tout ce qui est acquis,  
tout ce qui est neuf derrière tout ce qui est vieux,  
tout ce qui bourgeonne derrière tout ce qui se fane,  
tout ce qui vit derrière tout ce qui est mort.

Montre-moi, Seigneur :  
l'enfant sous le vieillard,  
la plage sous les pavés,  
le soleil sous les nuages,  
et toutes les soifs cachées :  
la soif de pureté,  
la soif de vérité,  
la soif d'amour,  
La soif de vie.



*Donne nous  
un cœur attentif*