

LE CARÊME COMME J'AIME

40 Jours pour retrouver la ligne évangélique !

Un Objectif : **Suivre le Christ et uniquement Lui.**

Une Consigne : **Cultiver, coûte que coûte, le Désir de faire sa Pâques** avec le Christ (pas de mine de carême !)

Une Méthode : *Rien par force, Tout par amour* (ne rien demander, ne rien refuser ou vivre la Volonté de Dieu en nous) ;

Carême comme j'aime vous offre gratuitement, de fortifier ou retrouver votre ligne spirituelle :

- **un temps spirituel pour affiner son âme : 1heure sainte par jour** consacrée chaque jour à l'amitié avec Jésus selon vos goûts : lecture, méditation, messe, adoration, chapelet, chemin de croix... A placer comme vous le souhaitez dans votre journée

- **un temps de partage pour réchauffer son cœur : 1h de don de soi** aux autres par jour : service et vie commune à la maison, sans oublier le spirituel, par ex : la prière du bénédicité à table ; sortir du virtuel pour donner de soi aux autres : visites, écoute et partage... A placer comme vous le souhaitez dans votre journée

- **un temps d'exercice pratique et concret pour fortifier sa volonté** : s'entraîner à jeûner sur tout ce qui occasionne directement mon péché mignon (**Gourmandise, colère, luxure, orgueil, envie, paresse, avarice**) ; s'abstenir ou réduire le superflu qui me colle à la terre (gâterie en nourriture, boisson, tabac, virtuel et jeux). Discrétion absolue.

PS : Se faire un calendrier et noter chaque jour sa progression (examen de conscience) ; prendre des notes spirituelles à partager librement sa joie pascale (confessions, témoignages).

Secteur paroissial ND du Lac, St Jean-Baptiste, St André

Tableau de Carême comme j'aime

JOUR	HEURE SAINTE	Quoi	HEURE PARTAGE	Quoi	HEURE EXERCICE	Quoi
<u>22 MC</u>						
23						
24 V						
25						
26 D						
27						
28						
1 Mars						
2						
3 V						
4						
5 D						
6						
7						
8						
8						
9						
10 V						
11						
12 D						
13						
14						
15						
16						
17 V						
18						
19 D						

20						
21						
22						
23						
24 V						
25						
26 D						
27						
28						
29						
30						
31 V						
1 AVRIL						
2 D						
3						
4						
5						
6 J SAINT						
<u>7 V</u> <u>SAINT</u>						
8 S SAINT						
9 PÂQUE S	CHRIS T	EST	RESSUSCI TE	ALLELUI A	AME N	ALLELUI A