



Mon Carême 2023

Le Carême nous offre de changer la seule chose que nous puissions vraiment changer : notre coeur.

Nous avons 40 jours pour transformer notre style de vie, une vie qui ressemble à celle du Christ :

- Une vie généreuse : **l'aumône** nous y aidera.
- Une vie sobre : **le jeûne** nous y aidera.
- Une vie intérieure : **la prière** nous y aidera.
- Une vie chrétienne, Jésus nous y aidera.

Pour vivre ce Carême, je choisis un effort pour chacune des 3 catégories : visons peu, bien et jusqu'au bout !

L'aumône

Le don est le remède à toute étroitesse, alors donnons-nous : de notre temps, de notre argent, de nos talents peu importe, donnons !

- Offrir 1h de temps par semaine pour aller vers les autres et rendre service.
- Cuisiner et servir à un repas Tarcisius.
- Passer une soirée à Hiver Solidaire.
- Donner au denier du culte.
- Rendre un service chaque jour.
- Proposer à quelqu'un de vivre avec moi une proposition de Carême.
- Prendre le temps de rencontrer un paroissien que je ne connais pas à la messe dominicale.

La prière

"Le monde moderne est une conspiration contre toute espèce de vie intérieure." Ne soyons pas modernes, soyons chrétiens. Pour n'être pas superficiels, nourrissons notre vie intérieure.*

- Suivre l'école d'oraison.
- Intégrer une Fraternité Missionnaire.
- Lire chaque jour l'Évangile du jour et le méditer.
- Louer Dieu chaque matin avec le psaume du jour.
- Relire ma journée sous le regard de Dieu le soir.
- Prendre 15 minutes quotidiennes de cœur à cœur avec Jésus.
- Venir L'adorer le jeudi entre 18h et 19h à la cathédrale chaque semaine.
- Commencer sa journée par un signe de croix et la terminer par un Notre Père.
- Aller à la messe une fois par semaine en dehors du dimanche.
- Participer au chemin de croix tous les vendredis à 15h à la cathédrale.
- Participer à la veillée à l'Esprit Saint du 09/03 à 20h, chapelle Sainte-Anne.
- Vivre les célébrations de la Semaine Sainte.

*Bernanos

La pénitence et le jeûne

Débarrassons-nous de ce qui nous encombre, de ce qui nous alourdit pour marcher à la suite du Christ. Pour nous alléger, jeûnons et demandons pardon.

- Se confesser une fois dans le Carême.
- Jeûner un repas chaque vendredi.
- Partager avec des paroissiens (ou non) un bol de riz chaque vendredi à 12h30 salle Saint-Tarcisius.
- Participer à la veillée de réconciliation le 09/03 à 20h, chapelle Sainte-Anne.
- Faire une "détox digitale" en se coupant des réseaux sociaux.
- Privilégier la marche à pied et le vélo pour ses déplacements.
- Demander pardon à une personne.
- Diminuer une de ses addictions (alcool, tabac, sucrerie, jeux en ligne, etc).

+ d'infos

flashez le QR code
ou sur le site de la paroisse
www.paroissescathedraletoulouse.fr

