

DES PETITS PAS POUR AVANCER ENSEMBLE VERS PÂQUES



Nous vous proposons 20 petits pas pour ce début de carême.

A vous de proposer aux paroissiens 20 autres actions ou réflexions pour atteindre les 40 jours de carême. N'hésitez pas à témoigner.

L'aumône dans tous ses états

Je m'intéresse aux personnes autour de moi qui ont perdu, ou qui vont perdre leur emploi du fait de la crise actuelle. Je les invite à participer à un des groupes de parole que la paroisse va mettre en route pour eux. Je m'engage à prier pour eux.

Je participe à une action éco-responsable.

Ex : le défi pour l'environnement, les 20 et 21 mars : grand nettoyage de la nature à Bussy Saint Georges.

Je m'informe sur l'impact du réchauffement climatique sur les pays pauvres.

J'essaie de comprendre le cercle infernal dans lequel la société humaine est entrée. Je m'engage dans une association qui œuvre de manière concrète sur les problèmes de pauvreté et de migration climatique.

Ex : CCFD-Terre Solidaire, Care France...

Je prends contact avec une personne isolée (contact téléphonique ou physique).

Ex : un(e) étudiant(e) qui est souvent seul(e) dans sa chambre. d'étudiant. Je m'intéresse à cette personne, je partage du temps avec elle.

Je participe au jardin partagé de Notre Dame du Val.

Je donne mon temps, j'apprends à protéger la terre, je contemple la richesse de la nature et ce qu'elle peut donner à l'homme si l'homme prend soin d'elle.

Le jeûne dans tous ses états

Je n'achète plus de produits chimiques pour mes produits cosmétiques et mes produits d'entretien.

Je les remplace par des produits naturels (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude, huiles végétales, argile...)

Je n'achète pas de plats cuisinés pour mon alimentation et celle de ma famille. Je les remplace par des produits locaux, frais et de saison.

Je m'accorde le temps d'apprendre à cuisiner ces produits, je remercie Dieu, la Terre et les hommes qui les ont produits.

Je n'achète plus de produits jetables ou à usage unique (Pailles, coton, mouchoirs papier, coton-tige, rasoir jetable, serviette hygiénique, stylos en plastique...)

Je m'informe sur les solutions alternatives car tout est remplaçable par quelque chose de moins polluant.

Je n'achète rien de neuf pendant le Carême. Je me renseigne sur le marché de l'occasion.

Exemple : défi « rien de neuf en 2021 » de l'association Zero Waste France.

<https://riendeneuf.org/>

Je découvre les bienfaits du jeûne, s'abstenir de manger pour mettre son corps en repos, et ainsi lui donner la possibilité de se nettoyer lui-même.

Je m'informe sur les différentes façons de jeûner, les processus de détoxification qui s'opèrent naturellement et spontanément pendant un jeûne et j'expérimente, à mon rythme.

Je fais l'expérience de restreindre drastiquement ma consommation de pétrole, durant 1 journée, 2 journées, ou plus !

Pas de voiture, pas de plastique (ni emballage, ni objet), pas de vêtements issus de la pétrochimie, pas d'écran, pas de téléphone etc...

Je prends conscience de ma dépendance à cette énergie fossile, à chaque instant de ma vie. Je prends conscience que mon cas se multiplie à 8 milliards d'êtres humains sur Terre.

Je réduis tout ce qui est superficiel dans ma vie c'est-à-dire tout ce qui entrave ma libération vers l'essentiel (alcool, tabac, jeux, séries TV, sucre, smartphone...). Je prends conscience de mes addictions silencieuses pour mieux m'en défaire.

Je ne mange ni viande ni poisson issus de l'industrie.

100 milliards d'êtres humains sont passés sur Terre depuis le début de l'humanité. 150 milliards d'animaux sont tués tous les ans pour l'alimentation des hommes. Je médite sur ces nombres et je partage mes impressions avec les autres.

La prière dans tous ses états

Je participe à une marche de contemplation de la nature
Exemple : La marche des familles prévue le dimanche 14 mars, de Chalifert à Lagny sur marne, pour me ressourcer et m'inspirer durant ce Carême.

Je remercie Dieu chaque jour, pour tout ce que j'ai, tout ce que je vis.

Ex : Je récite un bénédicité en famille, à chaque repas.

Je vais plus souvent à la messe.

Je découvre les messes de semaine qui sont plus intimistes que celles du dimanche.

Je médite sur ce que la messe m'apporte dans ma vie.

Je prends le temps de découvrir et de méditer l'Évangile, chaque jour.

Plusieurs applications mobiles dédiées existent : Aelf, Prie en chemin, Prions en Eglise...

Je participe aux temps d'adoration eucharistique proposés à Notre Dame du Val.

Je décide de vivre le sacrement de la réconciliation.

Je médite sur la Miséricorde du Seigneur pour moi.

Je prends le temps de m'arrêter et d'entrer dans l'église en dehors des temps de messe.

J'allume un cierge, je prie, humblement.