

# Comment vivre le Carême ?

Nous entrons dans le Carême. C'est une période importante de notre vie chrétienne.

40 jours pour accompagner par la prière nos frères et sœurs catéchumènes.

40 jours pour renouveler en nous la vie reçue au baptême en nous ouvrant à la grâce.

40 jours pour nous ouvrir encore plus au partage et à la charité fraternelle.

Concrètement, l'Eglise nous propose les moyens suivants :

- **La Prière**

- Personnellement, en prenant plus de temps possible

- En rejoignant une prière communautaire. Si possible à l'église du village ou du quartier que nous ouvrirons, pour un chemin de croix, une liturgie de la parole, une célébration d'une heure de l'Office (Office des lectures, office du milieu du jour ou Vêpres), un rosaire ou un chapelet médité.

- **Les Sacrements**

- Nous pouvons nous préparer à recevoir le sacrement de la pénitence et de réconciliation avant Pâques.

- Nous pouvons vivre plus souvent l'eucharistie, en tous cas tous les dimanches.

- Nous pouvons nous ouvrir à la possibilité de recevoir la confirmation si nous ne l'avons pas reçue.

- **Le jeûne et l'abstinence**

- Les catholiques entre 18 et 65 ans sont invités à jeûner le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint. Mais ceux que la santé n'empêche pas, au-delà de 65 ans, peuvent le faire. Jeûner, c'est prendre un seul repas substantiel mais frugal dans la journée.

- Tous les vendredis de carême, nous sommes invités à nous abstenir de viande, si notre santé le permet.

- Plus encore, nous sommes invités pendant ces 40 jours à nous exercer à une vie plus sobre en matière de nourriture, de boisson, de tabac, etc...

La finalité de ces abstentions est double :

- ✓ Premièrement de creuser en nous le désir de la nourriture spirituelle qu'est le Christ, Parole de Dieu.

- ✓ Économiser en vue d'un partage authentique avec les plus pauvres.

C'est normalement l'objet de la quête de carême confiée au CCFD qui n'est pas exclusive de tous les autres gestes de partage que nous pouvons donner.

- **La liturgie**

Les textes des offices du temps du Carême sont particulièrement adaptés à cette démarche.

Le mercredi Saint, nous sommes invités à entrer communautairement en Carême.

Le 1<sup>er</sup> dimanche, nous viendrons nombreux entourer les catéchumènes qui seront appelés à recevoir l'initiation chrétienne à Pâques.

Les 3<sup>o</sup>, 4<sup>o</sup> et 5<sup>o</sup> dimanches de Carême nous célébrerons avec eux les scrutins.

Les textes des messes quotidiennes et des dimanches peuvent nourrir notre méditation de la Parole. Pourquoi ne pas prendre un moment chaque soir avant d'aller dormir pour méditer sur l'évangile du lendemain ?