

# Carnet de Carême 2021

Les Frères Fraternité



## **Charte pour prendre le temps... du CARÊME**

Un Carême qui soit une étape savourée sur le chemin de la vie, une étape où Prier – Partager – Jeûner sont accentués pour mieux s'aimer, pour mieux aimer les autres et pour mieux aimer Dieu à travers le Christ, dans la fièvre de l'Esprit Saint (des poussées de fièvre sont possibles).

Un Carême qui aide à ressentir la Présence et les Présences. Un Carême où on laisse se déployer la CHARITE à travers les œuvres de Miséricorde.

Un Carême où l'on se prépare à la JOIE PASCALE, cette joie que nul ne pourra nous ravir.

Vivre ce temps de montée vers Pâques comme une période alternative dans l'année ; avec cette quarantaine sera exploité le rythme biologique reconnu médicalement : en 40 jours le corps accomplit les cycles principaux du métabolisme humain.

## Γνώθι σεαυτόν (GNÔTHI SEAUTON)

Un Carême à parcourir en allure lente, un Carême pour un « connais-toi toi-même » selon la formule socratique. Une tranche de 40 jours à épicer de saveurs renouvelées comme si la vie se redécouvrait, et vivre cette période avec le souhait qu'elle dynamise toutes les tranches de temps.

Un temps pour dénicher l'Esprit parfois endormi dans l'homme lui-même. Une santé d'Esprit dont l'homme est capable : c'est la tâche à accomplir et à vérifier pendant la quadragésime.

Entrer en Carême c'est vivre en quelque sorte le GNÔTHI SEAUTON du Christ lui-même.

Le Carême : ce temps qui nous rappelle que notre Maison, notre habitat véritable est un chemin.

### **A méditer**

Le frère n'est pas une option, c'est un devoir et une joie.  
En Jésus, nous devenons fils et frères.

Entrer en Miséricorde rejoint deux voies qui se manifestent de plus en plus dans notre Occident déboussolé, ce sont les voies de la SOBRIÉTÉ et de la LENTEUR.

Le Carême peut être une occasion unique pour réorganiser nos vies dans un refus de consommation effrénée et dans une pratique habituelle du SLOW (le lent) à expérimenter dans des pratiques éco-justes et de vie saine-simple-fraternelle.

A méditer cette phrase du philosophe français Raphaël Enthoven :

« On va plus vite, mais on ne va nulle part ».

Le Carême un temps pour prier, un temps pour partager et un temps pour jeûner.

Quelques thèmes pertinents à creuser dans un carême-chemin :

- L'Esprit-Saint propose à chacun de nous d'entrer en nous, et il peut devenir un guide intérieur.
- L'Esprit-Saint est l'Esprit du Ressuscité ; il fait toutes choses nouvelles ; il renouvelle la Vie.
- Prendre conscience de nos résistances et de nos peurs : ouvrir son cœur et changer son regard.
- Découvrir que notre source est en Dieu

Philippe Moline

### Quelques balises pour le chemin

- Vivre le Carême (et s'y préparer) comme un temps qui doit **donner son goût** à tout notre temps, à toute notre histoire personnelle et collective. Le Carême affine les épices qui donnent du goût et du sel à toute la vie. Un vrai Carême gourmand.
- « **Positiver** » le Carême. Pas un Carême-corvée, mais un Carême-plaisir, un Carême-secret : « Retire-toi dans ta chambre », « Parfume-toi le visage ».
- Profiter du Carême pour **mieux être**. Pratiquer des recettes adoucies plutôt que s'entêter dans une spirale ascétique qui courrait le risque d'être le fruit de la seule volonté ; donc un Carême sur mesure dont chacun profile les menus et les exigences. Il s'agit de rejoindre en soi silence et profondeur pour une libération intime, renouvelable et durable...comme une sorte d'écologie spirituelle : ma vie comme un ensemble en équilibre permanent. Le Carême devient un temps de diagnostic pour diminuer, voire éliminer, ce qui fait obstacle à ce devenir personnel qui peut faire de mon cœur un porte-Dieu, le lieu d'une présence d'amour.
- Mettre de côté mes réponses « habituelles » ou « d'habitude » (préciser quelques réponses à viser). Débusquer

tous les « je sais que » qui empêchent mon cœur d'aller au large et cibler quelques « certitudes » qui risquent d'être des murailles empêchant d'**aller à l'air et aux alizés de l'Esprit**.

- (ou dit autrement...) Rouvrir mes boîtes à réponses et en faire sortir toutes mes questions y enfermées ; reprendre **ma vie comme chemin** à mettre en perspective du large, cette perspective qui me dit de n'enfermer ni Dieu, ni les autres, ni moi.
- Vivre la vie comme un **horizon infini** où les jours ne cessent d'appeler et d'inventer l'amour infini.
- Me rappeler sans cesse que mon être biologique et psychologique (et émotionnel) est l'apparente enveloppe et même la matrice créée pour générer, avec toutes les semences de la vie terrestre, mon **engendrement spirituel** ; un engendrement enclin à faire de moi, « à partir de milliards d'éléments », cet esprit-cœur capable d'amour, et devenir fils et frère.
- Se demander régulièrement si je **n'enferme pas Dieu**, les autres, et si ma propre vie se respire et s'oxygène d'un air libéré de toute prison.
- **Jeûner** dans tous les domaines et dans tous les étages pour décrasser le corps, le cœur, l'esprit.
- **Ecouter** plutôt que parler.
- Le **chemin** du Carême nous fait pratiquer un jogging spirituel mais à allure **lente** et longue si possible.
- Méditer ceci : ce que j'ai, je suis invité à le **rendre**. La rentabilité du don vise le plus haut profit et la plus belle abondance. « ...rendu au centuple ».
- Un Carême vécu en vérité nous re-personnalise et nous **re-visage** sans aucune ombre narcissique et sans rimmel masquant.

- Il vaut mieux arrêter Carême et jeûne (à un certain stade) si je vérifie avec conseil demandé que je n'entre pas en **miséricorde** : discernement essentiel.
- Accepter, demander, **laisser entrer la paix en moi** et vérifier l'authenticité de cette paix à ceci : elle rallume le feu de l'amour-charité et intensifie le goût d'un vivre vrai.
- Plutôt que suivre la ou les modes, favoriser cette mode qui m'est propre et qui dit quelque chose de mon « **sceau personnel** », mon secret, ce secret qui signe Dieu.

### **Pistes... pour un Carême gourmand**

En traversant les petites vallées où sourcent les prières, les jeûnes et les partages. Pistes... ou comment dénicher ces bonnes adresses souvent méconnues, ces auberges où, dans des fulgurances, on affleure les fragrances de l'Esprit.

#### **Prier,**

c'est laisser monter en soi une Présence.

#### **Jeûner,**

c'est chercher à boire cette eau pure qui enivre mieux que le meilleur des vins.

#### **Partager,**

c'est rendre au frère ce qui lui appartient.

NB : En prière, en jeûne et en partage, chacun est invité à choisir au moins trois pistes par domaine.

➔ Cocher les pistes choisies marquées d'un

➔ Prévoir un cahier pour les réflexions, notes, prières... faites en cours de route.

## PRIER

- Lire une fois par jour la prière « Chrétienne » de la Communion des Frères » (*voir ci-après*).
- S'aider des revues « Prions en Eglise » ou « Magnificat » (ou autre missel quotidien) pour lire chaque jour du temps du Carême au moins une des lectures quotidiennes proposées.
- Manger chaque jour une des deux lectures proposées en « Lectio Divina » : lecture-méditation-relecture-oraison-contemplation (*voir ci-après*).
- Lire d'une traite l'évangile selon saint Marc qui nous accompagne durant cette année liturgique.
- Mettre en exergue par rapport à un des textes une phrase et écrire une méditation brève.
- Quels que soient mes horaires, agendas ou activités, y inclure régulièrement des courtes pauses-prière : Notre Père, ou dire « Viens Seigneur Jésus » ou « Guéris-moi »...
- Participer à une eucharistie dominicale.
- Ouvrir ou rouvrir un livre ou une revue qui nourrit.
- Pratiquer à un moment favorable et si possible habituel une méditation de quinze minutes où on choisit de privilégier une attitude du corps qui soit apte au silence intérieur.
- Suivre d'autres pistes qui me sont propres et qui m'aident à entrer en priance.
- Chaque jour vivre un temps de prière entre midi et midi trente en communion avec la prière célébrée dans la chapelle des Frères (lecture du jour, un psaume, un temps de silence, le Notre-Père et si possible un chant).
- Chaque jeudi soir participer à 18h30 à l'eucharistie de la communauté aux Frères ou vivre un temps de prière en communion pendant l'eucharistie.

- Vivre un week-end de récollection avant Pâques (récollection des Frênes ou autre).
- Voir aussi en annexe (dernière page) une proposition de petit office quotidien.

## **Méditer la Parole de Dieu : Lectio Divina**

### **Choisir le texte de l'Écriture à méditer (par exemple une des lectures de la messe du jour)**

#### **Pour se préparer le cœur :**

Se mettre en présence du Seigneur qui va me parler. Allumer une bougie. Invoquer l'Esprit Saint.

#### **Ecoute de la Parole de Dieu**

Je lis une première fois le texte. Je fais une pause. Je relis une deuxième fois le texte. Je note ou je souligne un mot, un verset qui me touche, me rejoint.

#### **Accueil de la Parole de Dieu**

Je relis le texte en essayant de répondre à la question : « Qu'est-ce que le Seigneur me dit à travers ce passage ? » - Que me dit cette parole à propos de Dieu, de Jésus... ? Que me dit-elle dans ma situation actuelle, ma vie de l'Église.

#### **Réponse à la Parole de Dieu**

Je relis le texte une troisième fois. J'essaie de répondre à la question : « Qu'est-ce que je répons à ce que le Seigneur me dit ? ».

#### **Temps de prière et de contemplation**

Je reste un moment en paix et en silence avec le Seigneur.

J'exprime ma réponse, mon désir à Dieu sous forme de prière brève : une louange, une action de grâce, une demande, une intercession....

(cette démarche peut aussi être adaptée à une Lectio Divina en petit groupe. Dans ce cas, après chaque étape, chacun des participants exprime, s'il le désire et sobrement, ce que lui dit la Parole).

**PARTAGER**, échanger, consommer autrement, s'engager

- La mi-Carême propose une halte dans le parcours.
- Achats et consommation** : mieux cibler les dépenses en évitant d'acheter des produits frelatés, des produits liés à l'exploitation d'une main-d'œuvre non respectée (travail des enfants, etc...), en évitant les produits dont la consommation fragilise les équilibres de la nature ou les produits dont le rapport qualité-prix cache des processus économiques douteux. Privilégier par exemple les produits vendus au magasin Oxfam et Fair-Trade.
- Faire une **tirelire-carême** à remplir avec l'argent épargné grâce à des achats mieux ciblés et une consommation plus légère ; remettre le fruit de cette tirelire à « Entraide et Fraternité » pour le soutien aux projets de développement agroécologiques au Congo (RDC).
- Vivre le **sacrement du pardon** en rencontrant un prêtre et PARDONNER en vérité.
- Par semaine, faire un inventaire des événements pour lesquels je suis **reconnaisant**.
- S'engager une fois par semaine dans un acte de **bonté** envers quelqu'un (connu ou inconnu).
- Laisser venir à mon esprit une personne pour laquelle j'éprouve de la **gratitude**, essayer de la visualiser et noter ce que cette personne m'apporte (opération à faire plusieurs fois).
- Réfléchir** à quelque chose d'important que j'ai appris et l'écrire dans un cahier, renouveler cela plusieurs fois.
- Ecrire à quelqu'un pour lui dire ma **reconnaissance** pour ceci ou cela et sans attendre de retour.
- Choisir un **texte ou un poème** qui me plaît ou qui m'inspire : le lire dans des lieux et des moments différents en se laissant surprendre.



- Remplir les temps d'attente (voiture, marche, salle d'attente...) en **priant** ou en disant des **mercis**.
- Diminuer la consommation** d'eau, d'électricité, de TV, de GSM, de téléphone, d'internet...et établir en ce domaine un programme raisonné.
- Réduire les emballages** : j'apporte mes propres sacs et récipients et j'évite les portions individuelles.
- Commencer de petits travaux au **jardin** ou sur le balcon.
- Relire ma vie en fonction de mes **engagements sociétaux** (justice, pauvreté, écologie, liberté, jeunes, violences, culture, religion) ... et tirer un bilan.

### JEÛNER, nourriture et hygiène de vie

L'unité corps-esprit est démontrée jusque dans nos gènes. Il faut prendre en compte la totalité de l'être humain jusque dans une vision symphonique qui relie l'homme à la création et au Créateur.

- Avant de manger le repas principal, **ressentir de la reconnaissance** pour celles et ceux qui ont contribué à ce repas (maraîchers, éleveurs, boulangers, transporteurs, caissiers, ouvriers d'atelier, commerçants...) et remercier aussi le cuisinier.
- Pour les habitués d'un sport actif, une heure de **marche** silencieuse, calme et méditative dans la nature par semaine. Pour les peu sportifs trois fois une heure de marche par semaine.
- Devenir **flexitarien**, c'est-à-dire manger de tout en quantité mesurée et supprimer tout monopole lié aux viandes et aux poissons.
- **Limiter** les céréales raffinées, les graisses saturées, le sucre, l'alcool.

- **Pas trop d'hygiène** : l'excès d'hygiène favorise les allergies.
- **Jeûner** pour aider l'organisme à détruire, à transformer, à construire. Jeûner est bon pour le corps, car détoxifiant ; bon pour l'esprit, car cela améliore l'acuité sensorielle ; bon pour le monde, car peut exprimer une solidarité (Gandhi).

C'est également une communion avec la nature. Redécouvrir son horloge biologique avec le cycle nuit-jour.

En jeûnant, Moïse, Jésus, Bouddha, Mahomet ont saisi le sens fondamental de l'existence. Jeûner est un mode de vie prescrit par la nature. Jeûner, c'est vivre un moment sur ses réserves. Jeûner rejoint notre capacité à décider librement. Jeûner implique l'homme tout entier, corps, âme et esprit.

### Aliments conseillés

- Une poignée de noix ou d'amandes tous les jours d'hiver.
- Le curcuma ; pour les troubles digestifs en cas d'insuffisance hépatique et le manque d'appétit : 1,5 à 3 grammes de poudre.
- Les graines de chia, sarrasin ou lin ; à saupoudrer sur une salade ; originaires d'Amérique centrale, les graines de chia protègent le système cardio-vasculaire et fournissent à l'organisme une bonne dose de fibres et d'oméga 3 ; celles de sarrasin, à consommer grillées, constituent un apport en protéines de choix et aident à réguler le taux de cholestérol tout comme les graines de lin.
- Les betteraves rouges régénèrent le foie fatigué, crues, râpées, en jus : par exemple un verre par jour pendant 5 jours.
- Une cure de citron en infusion.
- Du chou cru ou en choucroute.
- Des pommes consommées avec leur peau.

- Huile d'olive ou de colza.
- Légumes secs (lentilles, pois, haricots, à consommer avec des céréales).
- L'ail, oignons et échalotes (gousse d'ail écrasé, salade de mâche ou roquette, quelques noix, huile d'olive ou de noix, filet de citron ou vinaigre balsamique, quelques grenades, avec du pain traditionnel (levé deux fois et naturellement). On vit avec des bactéries et pas avec de la chimie.
- Infusion de tisane d'aigremoine défatigante, drainante, antivirale, cytophylactique : une tasse après chaque repas de midi infusée 10 à 15 minutes.

### **Pour jeûner :**

- Se mettre dans les bonnes conditions sans stress et hors travail fatiguant à accorder avec des activités simples et faciles.
- Manger peu le soir, de la soupe = souper.
- La nuit est un temps de jeûne.
- Le matin dé-jeûner.
- Pas d'encas grignoté sauf des fruits secs et des fruits (au goûter).
- Repas de midi allégés pendant quelques jours.
- Ensuite jeûner un jour (eau, plantes infusées, un peu de miel), à faire une fois par semaine avant le printemps.
- Supprimer les boissons alcoolisées, vin, bière, alcool ; s'autoriser le petit rouge du dimanche ou la bière.
- Eviter le plus possible le café. Boire de l'eau.
- Privilégier légumes, légumineuses et céréales.
- Viandes ou poisson, mais avec beaucoup de légumes 3 jours sur 7.

- S'échanger les bons trucs culinaires, ceux qui sont sains et gouteux et favoriser une bourse des recettes éprouvées.
- Pour dissuader le cancer, d'après le professeur Daniel Khayat (« le vrai régime anti-cancer ») à favoriser le jus de grenade, le curcuma, le thé vert, le vin (hors carême deux verres maximum par jour), le sélénium (en pharmacie), les tomates, les fibres alimentaires, l'ail et l'oignon, la quercétine (dans les oignons rouges, la livèche, les pommes avec la peau, les piments, les câpres, le cacao), ne pas fumer.
- Manger saison, manger région (en tout temps) : diminuer la consommation des produits industriels et frelatés, acheter chez les producteurs locaux, favoriser les circuits courts et les marchés alternatifs, devenir consomm'acteur et établir un budget-vérité (moins de chips et de Martini et se permettre de payer plus cher un produit sain). Les transports aériens et autres doivent être découragés par l'obstruction des consommateurs.
- S'essayer si possible à un jeûne plus long...
- Faire à Pâques le meilleur repas de l'année.

## **LES RENDEZ-VOUS DES FRÊNES**

### **Lettre de Pâques**

A paraître dans le courant de la semaine sainte ; elle vous donnera les premières ébauches d'une refondation des Frênes en fraternité/communion.

### **Au-delà des propositions de ce livret...**

- Les liturgies du Carême et de la Semaine Sainte nous offrent l'occasion d'inscrire notre Carême en communauté d'Eglise. A vivre en tout ou en partie...
- L'Eglise nous invite à vivre le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint en grande sobriété, et pourquoi pas en jeûne complet...
- N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, idées, critiques, initiatives, en vue d'améliorer l'édition 2022 de ce carnet de Carême !

***Prière chrétienne  
de la Communion des Frênes***

Viens, Esprit-Souffle,  
féconder mon cœur de béatitude(s)  
et déchaîner mes entraves.

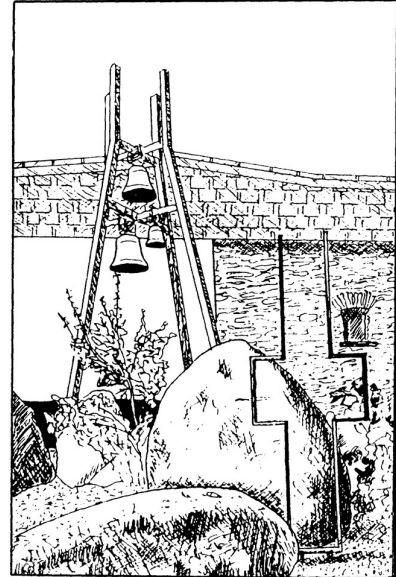
Insinue-toi en grâces,  
toi seul hôte apte à rendre ma vie  
habitable :  
chemin agréé vers l'hospitalité  
lumineuse  
du Père cordieux enfin envisagé.

Dévoile-moi par Jésus d'Emmaüs et  
d'Effata.

Donne-nous d'être à la Communion  
des Frênes  
pour qu'elle soit Petite Famille Pascale  
en ces temps d'agnelage.

Fais de moi un mini verbe, microchrysostome,  
pour une Parole purifiée au feu d'amour, aurée, une Parole qui  
est en sourcedieu.

Saint Esprit, sois foi de nous.



**Petit office quotidien pour le temps  
de Carême**

**Hymne**

(pour chaque jour)

Venez au jour !  
Le Christ prépare son retour !  
Le Christ prévient l'ère nuptiale !  
Passent les temps ! Passe la chair !  
L'Esprit de Dieu souffle au désert,  
Annonçant l'aurore pascale.

Dépouillez-vous !  
Quand vous mourrez, vous perdrez tout !  
Suivez votre exode à l'avance !  
Tombe la mort ! Tombe le soir !  
N'attendez-pas qu'il soit trop tard  
Pour que Dieu vous donne naissance.

Ne glissez plus  
Sur votre pente à l'inconnu,  
Car ici commence un autre âge ;  
Retournez-vous ! Apprenez Dieu !  
Il a promis son règne à ceux  
Qui emprunteront ses passages.

Le jour viendra  
Où le désert refleurira  
Et l'ombre rendra la lumière !  
Traversez-les dès maintenant,  
Allez chercher au Testament  
Ce qui n'est pas né de la terre.

(Patrice de la Tour du Pin)

## **Le dimanche**

### **Psaume 22**

Le Seigneur est mon berger,  
Je ne manque de rien.  
Sur des prés d'herbe fraîche,  
Il me fait reposer.

### **Lecture : Ne 8, 9-10**

Ce jour est consacré au  
Seigneur votre Dieu ! Ne  
prenez pas le deuil, ne  
pleurez pas ! Car ce jour est  
consacré au Seigneur ! Ne

vous affligez pas : la joie du  
Seigneur est notre rempart.

### **Court temps de méditation et de prière silencieuses**

#### **Notre Père**

#### **Prière :**

Dieu d'amour et de paix, ce  
n'est pas vers la tristesse que  
tu nous invites à orienter ce  
temps de pénitence, mais  
vers la maîtrise et le don de  
nous-mêmes.

Accorde-nous de trouver dans l'amour notre joie et notre liberté, par Jésus, le Christ notre Seigneur.

### **Le lundi**

#### **Psaume 24**

Seigneur, enseigne-moi tes voies,  
Fais-moi connaître ta route.  
Dirige-moi par ta vérité,  
enseigne-moi,  
Car tu es le Dieu qui me sauve.

#### **Lecture : 2 Co 6, 1b-2**

Nous vous invitons à ne pas laisser sans effet la grâce reçue de Dieu. Car il dit dans l'Écriture : Au moment favorable je t'ai exaucé, au jour du salut je suis venu à ton secours. Or c'est maintenant le moment favorable, c'est maintenant le jour du salut.

#### **Court temps de méditation et de prière silencieuses**

##### **Notre Père**

##### **Prière :**

Père très bon, prépare nos cœurs à recevoir dans sa nouveauté l'annonce du mystère pascal, et à témoigner de cette bonne nouvelle par Jésus, le Christ notre Seigneur.

### **Le mardi**

#### **Psaume 33**

Je bénirai le Seigneur en tout temps,  
Sa louange sans cesse à mes lèvres.  
Je me glorifierai dans le Seigneur ;  
Que les pauvres m'entendent et soient en fête.

#### **Lecture : Dt 4, 29-31**

Tu rechercheras le Seigneur ton Dieu ; tu le trouveras si tu le recherches de tout ton cœur, de tout ton être. Quand tu seras dans la détresse, quand tout cela t'arrivera, dans les jours à venir, tu reviendras jusqu'au Seigneur ton Dieu, et tu écouteras sa voix. Car le Seigneur ton Dieu est un Dieu miséricordieux : il ne te délaissera pas.

#### **Court temps de méditation et de prière silencieuses**

##### **Notre Père**

##### **Prière :**

Dieu de toute vie, ce qui advient chaque jour dans la création, tu l'accomplis aussi dans le cœur des croyants. Consume en nous les œuvres de péché, et prépare notre terre à recevoir la vie nouvelle, Jésus, le Christ, notre Seigneur.

## **Le mercredi**

### **Psaume 15**

Garde-moi mon Dieu  
J'ai fait de toi mon refuge  
J'ai dit au Seigneur : tu es  
mon Dieu  
Je n'ai pas d'autre bonheur  
que toi.

### **Lecture 1 Co 9, 24-25**

Vous savez bien que dans les courses du stade, tous les coureurs prennent le départ, mais un seul gagne le prix. Alors, vous, courez de manière à l'emporter. Tous les athlètes à l'entraînement s'imposent une discipline sévère : ils le font pour gagner une couronne de laurier qui va se faner, et nous pour une couronne qui ne se fane pas.

### **Court temps de méditation et de prière silencieuses**

#### **Notre Père**

#### **Prière :**

Seigneur Jésus, envoyé par le Père, tu es venu soutenir un immense combat pour délivrer les fils d'Adam. Accorde-nous d'être si près de toi dans la lutte et les peines, que nous ayons part aussi à ta victoire, car tu es vivant pour les siècles des siècles.

## **Le jeudi**

### **Psaume 26**

Le Seigneur est ma lumière  
et mon salut,  
De qui aurais-je crainte ?  
Le Seigneur est le rempart de  
ma vie,  
Devant qui tremblerais-je ?

### **Lecture : Jl 2, 12-13**

Revenez à moi de tout votre cœur, dans le jeûne, les larmes et le deuil ! Déchirez vos cœurs et non pas vos vêtements, et revenez au Seigneur votre Dieu, car il est tendre et miséricordieux, lent à la colère et plein d'amour, renonçant au châtement.

### **Court temps de méditation et de prière silencieuses**

#### **Notre Père**

#### **Prière :**

Seigneur Dieu, ton Verbe fait chair, Jésus le Christ, est mort par fidélité au message que tu lui as confié. En ce temps de repentance, accorde-nous d'aimer ta Parole, de la méditer, et de la laisser porter en nous son fruit pour les siècles des siècles.



## **Le vendredi**

### **Psaume 50**

Pitié pour moi, mon Dieu,  
dans ton amour,  
Selon ta grande miséricorde  
efface mon péché.  
Lave-moi tout entier de ma  
faute,  
Purifie-moi de mon offense.

### **Lecture : Is 53,11b-12**

Parce qu'il a connu la  
souffrance, le juste, mon  
serviteur, justifiera les  
multitudes, il se chargera de  
leurs péchés. C'est pourquoi  
je lui donnerai la multitude en  
partage, les puissants seront  
la part qu'il recevra, car il  
s'est dépouillé lui-même  
jusqu'à la mort, il a été  
compté parmi les pécheurs,  
alors qu'il portait le péché de  
la multitude et qu'il intercédait  
pour les pécheurs.

### **Court temps de méditation et de prière silencieuses**

#### **Notre Père**

#### **Prière :**

Jésus, élevé de terre pour  
attirer à toi tous les humains,  
fais resplendir ton visage ; et  
de tes bras étendus  
rassemble pour le Père ses  
enfants dispersés, toi qui  
règnes pour les siècles des  
siècles.

## **Le samedi**

### **Psaume 62**

Dieu, tu es mon Dieu,  
Je te cherche dès l'aube :  
Mon âme a soif de toi ;  
Après toi languit ma chair,  
Terre aride, altérée, sans eau.

### **Lecture : Is 1, 16-18**

Lavez-vous, ôtez de ma vue vos  
actions mauvaises, cessez de  
faire le mal. Apprenez à faire le  
bien : recherchez la justice,  
mettez au pas l'opresseur,  
faites droit à l'orphelin, prenez la  
défense de la veuve. Venez  
donc et discutons, dit le  
Seigneur. Si vos péchés sont  
comme l'écarlate, ils deviendront  
comme la neige. S'ils sont  
rouges comme le vermillon, ils  
deviendront blancs comme la  
laine.

### **Court temps de méditation et de prière silencieuses**

#### **Notre Père**

#### **Prière :**

Seigneur Dieu, amis des  
humains, tu connais leurs limites  
et tu ne les éprouves pas au-  
delà de leurs forces ; fais-nous  
reconnaître, au milieu des  
difficultés de chaque jour, avec  
quelle tendresse tu nous  
achemines vers le mystère  
pascal de ton Fils, Jésus notre  
Seigneur.



Les Frênes Fraternité  
Venelle Saint Antoine à Warnach, 52 – 6637 Fauvillers  
(Belgique)

Tél : (0032) 063/60.12.13

[les.frenes@skynet.be](mailto:les.frenes@skynet.be)

N° de compte : BE04-3631-6930-2931

BIC BBRUBEBB