

# Carnet de Carême et chemin de Pâques 2022

Les Frênes 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.

Γνῶθι 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 dégraisser 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 Frênes (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 Frênes ou vivre un temps de prière en communion pendant l'eucharistie.
- Vivre un week-end de récollection avant Pâques (récollection des Frênes ou autre).

## **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'essaye 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 évènements 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**

### **DEUX « HALTES AU PUIT »**

**- « La prière du cœur : un trésor enfoui dans le champ » : vendredi 11 mars à 19h à la Halle des Frênes, avec Alain de Brabant.**

Depuis les débuts de l'Eglise, chez les moines du désert en particulier, sont nées des invocations courtes, des prières brèves semblables à des flèches adressées au cœur de Dieu. A la suite du conseil de saint Paul « priez sans cesse », une riche tradition s'est répandue appelée communément la « Prière de Jésus ».

L'invocation du Nom de Jésus-Christ, le Sauveur, le Kyrie eleison de la liturgie, s'est propagée dans l'Orient chrétien et nous en connaissons un exemple récent dans les Récits du pèlerin russe. Moins connue en Occident, elle y est néanmoins bien vivante.

Alain de Brabant se propose d'évoquer l'origine de la prière de Jésus dans l'Ecriture, son sujet (le Nom du Seigneur), son lieu (le cœur), sa riche signification théologique et sa pratique simple et accessible à tous.

**- « Dieu et la science » : vendredi 10 juin à 19h à la halle des Frênes, avec Philippe Moline.**

La science s'occupe du fonctionnement du monde physique dont elle cherche à percer les lois grâce à la méthode expérimentale et à l'outil mathématique. Elle n'a donc pas pour but de prouver l'existence de Dieu ; elle s'est même, pendant des siècles, considérée, dans sa méthode, comme étrangère, voire opposée à ce questionnement.

Ces dernières années le ton a changé : de plus en plus de scientifiques reconnaissent que certaines données issues de la science (le Big-Bang, le réglage des constantes cosmologiques, l'information spécifique de l'ADN, la physique

quantique...) peuvent être légitimement utilisées par la philosophie et la métaphysique comme arguments tendant à démontrer l'existence de Dieu.

N.B. : pour chacune des deux « haltes au puits », participation aux frais libre, bar et petite restauration en fin de soirée.

## **RÉCOLLECTION DE CARÊME**

**Du samedi 26 mars à 9h30 au dimanche 27 mars à 14h :**

Récollecion de Carême à la Communauté des Frênes à Warnach pour préparer Pâques ensemble.

Animation : Philippe Moline.

PAF : 80 € (pension complète) et 50 € (sans logement)

adaptable aux possibilités de chacun. Cuisine végétarienne.

20€ par jour pour ceux qui ne prennent aucun repas.

Inscriptions souhaitées : 10 jours avant la retraite.

Renseignements à la Communauté des Frênes.

## **LETTRE DE PÂQUES**

A paraître dans le courant de la semaine sainte. Merci de nous signaler si vous souhaitez la recevoir.

## **UN LUNDI DE PÂQUES CONVIVIAL**

Le **lundi 18 avril**, lundi de Pâques : à 11h à la chapelle des Frênes, eucharistie communautaire suivie de l'apéritif et d'un repas convivial à la halle des Frênes.

Pour le repas, inscription demandée pour le samedi 2 avril (PAF adultes : 20 €, enfants de moins de 12 ans : 10 €)

## **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 2023 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.

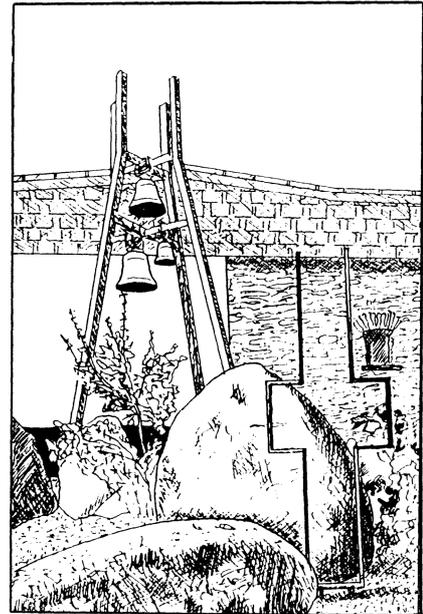
Dévoile-moi par Jésus d'Emmaüs et  
d'Effata.

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.

(A dire chaque jour)



**Un livre : « La santé devant soi »**

**Dr Frédéric Saldmann**

Robert Laffont-2022

**Dieu est bon pour la santé...**

**(extraits)**

Les personnes qui accordent une place à la religion dans leur vie vivent plus longtemps que les autres, c'est un fait. Des chercheurs ont découvert que les non-pratiquants présentaient un risque de mourir dans les huit prochaines années deux fois plus élevé que ceux qui priaient une fois par semaine. A 20 ans, les pratiquants ont déjà une espérance de vie plus élevée que les autres de sept ans. Il est tentant d'imputer ces résultats au fait que les croyants ont, en général, des modes de vie globalement vertueux – peu de tabac, peu d'alcool...–, ce qui augmente l'espérance de vie. Pourtant, dans les lieux de culte, on retrouve la même divergence de profils qu'ailleurs : personnes âgées, en surcharge pondérale ou manquant d'activité physique, etc. Malgré tout, ces personnes « à risque » vivent statistiquement plus longtemps que celles qui, avec un profil similaire, n'ont pas la foi.

C'est ce qui m'a poussé à prendre connaissance des aspects bénéfiques de la prière sur la santé. Le système de récompense, un mécanisme du cerveau intimement lié à la sensation de plaisir, permet au croyant de ressentir un intense bonheur lorsqu'il pratique sa foi. La prière génère une profonde quiétude, de l'apaisement ainsi qu'une sensation d'harmonie entre soi et le monde extérieur, voire le cosmos. Ce moment de grâce est à l'origine d'un sentiment d'unité puissant : il permet de retrouver un centre de gravité et une impression de cohérence après une journée chargée ou difficile. Les rituels personnels ou religieux qui entourent la prière – allumer de l'encens, s'agenouiller... – ont également un rôle à jouer,

puisqu'ils aident à entrer plus facilement dans l'intimité de celle-ci. Ce sont des sas de décompression entre le monde extérieur et l'espace spirituel. Reprendre à chaque fois les mêmes gestes précis crée un univers propice au recueillement : la fréquence cardiaque et la pression artérielle diminuent, tandis que les tensions intérieures fondent. C'est comme si le fardeau supporté par les épaules s'envolait.

(...)

## LA SOUPE DE CARÊME

Le carême est une période quarante jours qui précède Pâques, durant laquelle les pratiquants alternent jeûne et jours maigres – c'est-à-dire sans viande, crème, beurre ni œufs. Souvenir du calendrier alimentaire chrétien qui prévalait notamment au Moyen Age, il fait référence aux quarante jours de jeûne de Jésus-Christ dans le désert. C'est un moment propice au détachement vis-à-vis des choses matérielles et à la réflexion personnelle. Faire carême ne signifie pas s'affamer toute la journée ni manger des plats qui auraient mauvais goût, car cela serait contraire à la sérénité recherchée ; il s'agit plutôt de manger sobrement, de manière à combler la faim, mais pas plus. La soupe de carême illustre parfaitement cette alimentation saine, légère, libérée de la frustration d'avoir été dépassé par son appétit. Toutes les religions font allusion à la soupe comme plat ancien hydratant et hautement nutritif. Une étude scientifique vient même de montrer qu'elle est une véritable alliée pour la perte de poids : sa consommation est inversement corrélée au risque d'obésité. En pratique, ceux qui la mettent quotidiennement au menu ont moins de chances d'être en surpoids, tout simplement parce qu'elle remplit rapidement l'estomac, laissant moins de place pour la suite. Chaque bol de soupe est un coup de frein à l'appétit.

## DEUX RECETTES DE SOUPE DE CARÊME :

### La tahinosoupa

Voici la recette d'une soupe de carême grecque, très facile à faire :

Pour 4 personnes - préparation et cuisson : 20 minutes.

1,5 litre d'eau du robinet - 2 tomates - 1 oignon blanc doux - 100 grammes de riz rond - 125 grammes de Tahina (pâte de sésame) - 1 citron bio - poivre.

La pâte de sésame, dont l'aspect rappelle celui du houmous, décuple la sensation de satiété, tout en donnant un goût agréable qui se mêle aux arômes du citron et des tomates. Les fibres de l'oignon ralentissent la digestion, tandis que le riz blanc « leste » l'estomac. Cette soupe peut aussi être consommée froide : son effet coupe-faim sera encore plus marqué. Elle est très faible en calories, n'ayez donc pas peur de vous en servir une belle assiette

### La soupe de raviolis coupe-faim

Du côté des bouddhistes, la soupe de riz est plutôt un plat du matin. Elle est cette fois composée de cinq légumes différents. Selon les religions, la recette peut donc différer ; en compilant ces variations ancestrales, je vous propose une nouvelle version à la fois savoureuse et coupe-faim :

1,5 litre d'eau du robinet, à mettre sur le feu - 3 branches de céleri - 3 clous de girofle - 2 oignons – poivre - raviolis aux champignons, cuisson *al dente*.

Pour les raviolis, vous êtes bien sûr libre de les faire vous-même ou de les acheter déjà prêts. Ils se présentent sous forme de petites coques de pâte fourrées aux champignons. L'intérêt de la cuisine *al dente* est qu'elle nécessite de bien mâcher, et cette impression de manger quelque chose de consistant favorise la satiété. Une fois l'estomac rempli, les pâtes et les champignons riches en fibres demandent un certain temps de digestion. Vous serez alors satisfait et prêt à tenir jusqu'au soir. Si vous voulez faire un repas plus copieux, vous pouvez ajouter ces raviolis à un minestrone.

## CHEMIN DE PÂQUES

### SABINE DE COUNE - ÉGLISE DE MARTELANGE

*Jésus, Toi mon Seigneur et mon Frère, Toi le Christ du Père et des Humains, Toi le Messie de tous les mondes, je veux t'accompagner du Jeudi Soir jusqu'aux premières lumières de Dimanche.*

*Ta semaine est aussi la nôtre et j'ai la douce impression de marcher à tes côtés.*

*Je te vois encore dimanche, juché sur l'âne qu'on t'a prêté, sur notre âne ; tu as même marché sur mon manteau et les ongles de ta monture y ont imprimé des marques.*

*Notre marche de Pâques est une route lourde, grosse de ta vie et de toutes les vies. Elle est un passage entre tes visages, celui du Serviteur pendant le repas du soir et celui de l'Esprit au matin de la Résurrection.*

#### 1<sup>er</sup> tableau : LE PAIN ET LA COUPE DE VIN



Ils sont au moins douze dans la salle du repas. Un disciple nous regarde et nous invite à entrer. Jésus vient de nous laver les pieds et son geste nous remplit d'embarras. Nous n'avons guère envie de le reproduire. La communion au pain et au vin en devient l'offrande de sa personne et la fraternité universelle qu'elle engendre accomplit les alliances de tous nos pères, même les alliances oubliées ou rompues.

Notre manducation de Parole et de Pain réalise en chacun de nous une participation à sa force d'aimer et opère une transformation de tout notre être, visible et invisible « Tu deviens en Nous et nous devenons en Toi ». La fratrie avec Pierre, Jacques, Jean, André, Thomas, Philippe, Matthieu, Barthélemy, Simon, Thaddée, Judas, Jacques, Marie de Magdala, Marie, mère de Jacques et de José, Salomé, Marthe et Marie de Béthanie, et avec moi, avec nous préfigure tous les attablements chrétiens. Même Judas fait partie de la famille.

## 2<sup>ème</sup> tableau : UN CHEMIN VERS LES CROIX



Une poutre qui marche. Jésus, Simon, les croyants donnent des pieds à la croix. Elle est la route de la vie et pas de la poudre d'escampette. Jésus tombe et tombe et retombe. Portons la poutre et aidons-le à ses relevailles ; ne reportons pas à plus tard. Un Royaume s'accouche. Quel est le sens de mon bonheur s'il ne porte pas, s'il n'accompagne pas ! C'est le rachat des libertés malignes, c'est la monstrueuse addition de toutes les croix, des croix en pagaille, des champs de croix, des chemins de croix.

Sur l'horizon les femmes et les filles de Jérusalem et Marie ; aux portes de la ville avec une foule de femmes en funérailles ; où sont les hommes ?

« Mais au fait, Jésus, qui t'a condamné ? »

### 3<sup>ème</sup> tableau : LA MORT DE JÉSUS

Il y a un groupement de visages, collusion ou collision de personnes, une assistance qui n'assiste pas, des regards fuyant l'arbre-croix, décryptant le terrible ostensor. La vérité cachée depuis les origines va faire germer les phylactères sur les fronts religieux. Les cœurs sont transpercés. Le centurion-cavalier ne fait pas fi, une foi l'investit. Le drap de Véronique timbre le visage : sueur et sang d'icône. Les familiers le regardent et le prient.



Dos de Marie. Dos de Jean.

Dos où l'inscription de nos mystères à percer est possible.

Jean va recueillir Marie. Leurs regards vont à l'orient ; leurs cœurs sont aimantés : première ecclésiologie.

### 4<sup>ème</sup> tableau : « VOUS LE TROUVEREZ EMMAILLOTÉ »

Avec l'horizon comme ligne de vie, la vie continue de rouler sa bosse à travers toutes les activités humaines, déroulées sur le tapis ardu de la nature où l'homme pose son geste et son campement.

Jésus est descendu de la Croix.

Il devient chrysalide sur le giron de Marie sa maman. On le dépose dans un sépulcre tout neuf. Une grosse pierre ronde vient sceller le reliquaire. La vie va-t-elle rester longtemps incluse ?



Une femme a collecté tous les insignes du martyr : la colonne et le fouet, la lance et l'éponge, la chaîne et les tenailles, le marteau et les clous. Les dés rappellent le drôle de jeu où sa tunique a été tirée au sort : barboteuse d'un bébé, tunique sans couture d'un homme, bandelettes comme Lazare et linceul à replier, tous les recouvrements de toutes les gestations. Les ailes plissées et humides sont intactes. L'envol reste possible. Le Magnificat retentit sur toute la colline.

### 5<sup>ème</sup> tableau : LE DRAP EST RANGÉ



Il ne reste que le linceul presque replié comme si la chambre de l'auberge n'avait pas été occupée. La pierre était roulée, la cave ouverte. Le tombeau s'est vidé. Marie la Madeleine a déjà tout mis dans son cœur ; elle était prête depuis longtemps , elle qui n'a jamais rien pu faire d'autre qu'aimer.

Pierre est entré le premier. C'est quand même lui le premier des pairs. Jean est tout benêt de joie ; il est le ravi de la nouvelle crèche. La source n'est plus sourde.

### 6<sup>ème</sup> tableau :    APRÈS LA RÉSURGENCE

Jésus paraît dans sa lumière intime. Il éclate et elle brille : une blancheur à nulle autre pareille comme sur la montagne.

« Apportez donc ces poissons que vous venez de prendre et venez déjeuner avec moi. »

Je suis avec vous, je mange et je m'en vais.



La petite communauté du Poisson va elle aussi surgir du Cénacle ; Jésus va empapillonner toutes nos larves, hydrater toutes nos glaises, illuminer nos ombres, rallumer les cœurs éteints.

Il ouvre l'ère du Paraclet.

Les humains vont prendre feu au brûlant buisson d'amour :

« Heureux les pauvres ! Heureux les doux ! Heureux ceux qui ont faim et soif de justice ! Heureux les miséricordieux ! Heureux les cœurs purs ! Heureux les artisans de paix ! Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice ! Heureux si l'on vous insulte à cause de moi ! »

Quo vadis ? « Je viens d'Emmaüs et je retourne à Jérusalem ; même les pierres n'arrivent plus à se taire ! »

Philippe Moline

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