



Le Carême, temps de jeûne

Jeûne de paroles blessantes :

Que tes lèvres ne prononcent que des paroles de bénédiction.

Jeûne de critiques et de médisances :

Bienveillance et miséricorde doivent habiter ton âme.

Jeûne de mécontentement :

Que douceur et patience deviennent tes compagnes de chaque jour.

Jeûne de ressentiment :

Que ton cœur cultive la gratitude.

Jeûne de rancune :

Que le pardon ouvre toutes les portes qui t'ont été fermées.

Jeûne d'égoïsme :

Que la compassion et la charité fleurissent à chacun de tes pas.

Jeûne de pessimisme :

Que l'espérance ne quitte jamais ton esprit.

Jeûne de préoccupations et d'inquiétudes inutiles :

Que règne en toi la confiance en Dieu.

Jeûne d'occupations superficielles :

Que la prière emplisse tes journées.

Jeûne de paroles futiles :

Que le silence et l'écoute t'aident à entendre en toi le souffle de l'Esprit.