

Benoît XVI a spécialement invité les chrétiens au jeûne, dans son message pour le Carême 2009 :

De nos jours, la pratique du jeûne semble avoir perdu un peu de sa valeur spirituelle et, dans une culture marquée par la recherche du bien-être matériel, elle a plutôt pris la valeur d'une pratique thérapeutique pour le soin du corps. Le jeûne est sans nul doute utile au bien-être physique, mais pour les croyants, il est en premier lieu une « thérapie » pour soigner tout ce qui les empêche de se conformer à la volonté de Dieu. Dans la Constitution apostolique *Pœnitementi* de 1966, Saint Paul VI reconnaissait la nécessité de remettre le jeûne dans le contexte de l'appel de tout chrétien à « ne plus vivre pour soi-même, mais pour Celui qui l'a aimé et s'est donné pour lui, et... aussi à vivre pour ses frères » (cf. Ch. I). Ce Carême pourrait être l'occasion de reprendre les normes contenues dans cette Constitution apostolique, et de remettre en valeur la signification authentique et permanente de l'antique pratique pénitentielle, capable de nous aider à mortifier notre égoïsme et à ouvrir nos cœurs à l'amour de Dieu et du prochain, premier et suprême commandement de la Loi nouvelle et résumé de tout l'Évangile (cf. Mt 22,34-40).

Se priver de nourriture matérielle qui alimente le corps facilite la disposition intérieure à l'écoute du Christ et à se nourrir de sa Parole de salut. Avec le jeûne et la prière, nous Lui permettons de venir rassasier une faim plus profonde que nous expérimentons au plus intime de nous : la faim et la soif de Dieu.

En même temps, le jeûne nous aide à prendre conscience de la situation dans laquelle vivent tant de nos frères. Dans sa Première Lettre, saint Jean met en garde : « Si quelqu'un possède des richesses

de ce monde et, voyant son frère dans la nécessité, lui ferme ses entrailles, comment l'amour de Dieu demeurerait-il en lui ? » (3,17).

Jeûner volontairement nous aide à suivre l'exemple du Bon Samaritain, qui se penche et va au secours du frère qui souffre (cf. *Deus caritas est*, 15). En choisissant librement de se priver de quelque chose pour aider les autres, nous montrons de manière concrète que le prochain en difficulté ne nous est pas étranger. C'est précisément pour maintenir vivante cette attitude d'accueil et d'attention à l'égard de nos frères que j'encourage les paroisses et toutes les communautés à intensifier pendant le Carême la pratique du jeûne personnel et communautaire, en cultivant aussi l'écoute de la Parole de Dieu, la prière et l'aumône. Ceci a été, dès le début, une caractéristique de la vie des communautés chrétiennes où se faisaient des collectes spéciales (cf. 2 Cor 8-9; Rm 15, 25-27), tandis que les fidèles étaient invités à donner aux pauvres ce qui, grâce au jeûne, avait été mis à part (cf. *Didascalie Ap.*, V, 20,18). Même aujourd'hui, une telle pratique doit être redécouverte et encouragée, surtout pendant le temps liturgique du Carême.

Accueil à la Maison paroissiale

Permanences (hors vacances scolaires)

Mercredi de 10h00 à 12h00

Vendredi : 10h00 à 12h00

Samedi : 10h00 à 11h00

8 rue de Châteaudun - 28700 AUNEAU

Tél. : 09 61 59 25 50

paroisse.bsemariepoussepin@dioceschartres.com

www.paroisse-bienheureuse-marie-poussepin.fr

Paroisse Bienheureuse Marie Poussepin



Jeûne, prière et partage

au couvent de SAINVILLE

du dimanche 16 au samedi 22 mars

20h00-21h00



Adoration du Saint Sacrement,
bénédition des pains,
tisane



« Après avoir jeûné et prié,
et leur avoir imposé les mains,
ils les laissèrent partir. »

(Actes des apôtres 13, 3)



Pourquoi jeûner en Carême ?

Chers paroissiens,

Prier en carême avec le corps et l'esprit, c'est possible. Cette année, je vous invite à le vivre en « petite communauté » à travers le jeûne à l'exemple de la première Eglise : « après avoir jeûné et prié, et leur avoir imposé les mains, ils les laissèrent partir. » (*Actes des apôtres 13, 3*)

Quelle est la proposition ?

Un groupe d'adultes s'entraide dans la pratique du jeûne monodîète (qui comporte un seul aliment) pendant 6 jours consécutifs et porte ensemble dans la prière les grandes intentions de la communauté.

Début du jeûne
le dimanche 16 mars à 20h00
au couvent de SAINVILLE

présentation de la dynamique de la semaine,
temps d'adoration et prière d'entrée dans le jeûne.

Rendez vous le lundi 17, mardi 18, mercredi 19, jeudi 20 et vendredi 21 mars (venir chaque jour, si possible) les participants se rejoignent à 20h précises au couvent de Sainville pour un temps de méditation et d'adoration de 30 mn (silence, chants, Parole de Dieu, bénédiction du pain).

Après la prière, nous nous retrouvons pour boire une tisane (à volonté !) et échanger simplement sur ce que nous vivons dans ce jeûne.

Chacun apporte son pain (complet à la farine d'épeautre, c'est conseillé) qui sert pour se sustenter jusqu'au lendemain soir.

La rupture du jeûne se fait le samedi 22 mars avec prière d'action de grâces au couvent à 20h00 pour les dons reçus. Puis dîner simple et chaleureux. Chacun apporte un plat salé ou sucré à partager.

Une proposition de geste de partage : dons pour l'association des 3 cigognes d'aide à l'Ukraine à remettre directement à Arlindo ou dans une corbeille samedi 22 mars.

Qui peut l'entreprendre ?

Toute personne en bon état de santé (hors grossesse et allaitement) et ne souffrant pas d'un manque de poids. Les personnes sous médicaments, et celles qui seraient hésitantes, voudront bien consulter leur médecin traitant pour savoir si un jeûne est envisageable et comment suivre leur traitement durant cette période.

Et les couples ? Et les mineurs ?

Il est possible d'entreprendre ce jeûne en couple : l'un des deux conjoints se rend à la veillée de prière et rapporte deux pains pour en donner un à celui qui, par exemple, est resté garder les enfants ! Les mineurs, seulement à partir de 16 ans (*code du droit canonique*).

Témoignages

(paroisse de Chatou dans les Yvelines)

« Quel chemin en une semaine ! Le jeûne, un « truc » qui semblait pour les autres, accepté spontanément, vécu avec persévérance pour découvrir la richesse et la facilité de la prière. » *Patrick, 42 ans*

« Nous nous sommes sentis portés par cette communauté priante et solidaire (...) Nous avons trouvé l'apaisement. » *Un couple de 71 et 80 ans*

« Je donne à manger aux SDF toutes les semaines et je me suis surpris à envier le sandwich que je leur faisais... Quelle chance nous avons de vivre sous un toit et d'avoir de quoi manger ! » *Damien 17 ans*

« J'avais la trouille et grâce à Dieu j'ai découvert le jeûne ; merci Seigneur ! » *Chantal 37 ans*

« Quelle épreuve ! Quelle joie ! J'ai vraiment ressenti que la vie peut ralentir, que l'on peut se dépouiller d'une partie des choses « importantes » en retirant beaucoup. » *Stéphanie 25 ans*

« Il y a bien longtemps que je n'étais pas allée à la rencontre de Dieu par la prière de manière aussi fervente. Merci de m'avoir donné cette occasion et cette envie de prier. » *Sabine 53 ans*

« Merci (...) je me suis sentie plus près du Seigneur, plus près des autres. J'ai grandi » *Cécilia 38 ans*

« On se sent bien, pure, simple... c'est très agréable ! De temps en temps, on accompagnerait bien son pain avec de la confiture, du chocolat ou du fromage... » *Perrine 16 ans*

« Ce jeûne nous paraissait impossible à vivre au départ ! Finalement, c'était chaque jour plus facile et ceci grâce à l'adoration ! Merci Seigneur ! » *Monique 62 ans*

« 500 grammes d'amour tous les soirs... (le poids du pain n'ldr) Il en faut peu pour être heureux ! » *Marie, 28 ans*

« Parti au dernier moment pour accompagner mon épouse, ce jeûne a été un grand moment communautaire et un exercice d'abandon. » *Benoit 67 ans*