

Et si vous faisiez un petit exercice de gratitude cette semaine ?

Exercice 1 : ouvrir les yeux sur votre trajet...

Essayer de changer votre regard sur un trajet que vous faites quotidiennement. Contemplez d'une manière nouvelle ce que vous voyez, goûtez-y et rendez grâce au Seigneur pour la beauté de ce que vous voyez...

Exercice 2 : le soir ...

Chaque soir, juste avant de vous coucher, prenez le temps de repenser à votre journée et cherchez au moins 3 motifs de remerciements en détaillant les raisons d'être dans la gratitude. Pensez aux personnes que vous avez rencontré, à leur attitude, aux événements vécus, aux lieux où vous vous trouviez, Rendez grâce à Dieu pour tous ces cadeaux dont vous avez bénéficié durant votre journée !

L'arbre à gratitude

Dans la semaine, réfléchissez à un motif d'action de grâce, à un remerciement pour quelque chose reçu de Dieu ou des autres. Inscrivez-le dans la fleur ci-dessous. **Découpez-la et venez la déposer avant la messe dans la corbeille à l'entrée de l'église.** Nous l'accrocherons dans l'arbre à gratitude. Vous pouvez aussi déposer votre remerciement dans la semaine à l'église, quand vous voulez !

Les jeunes familles

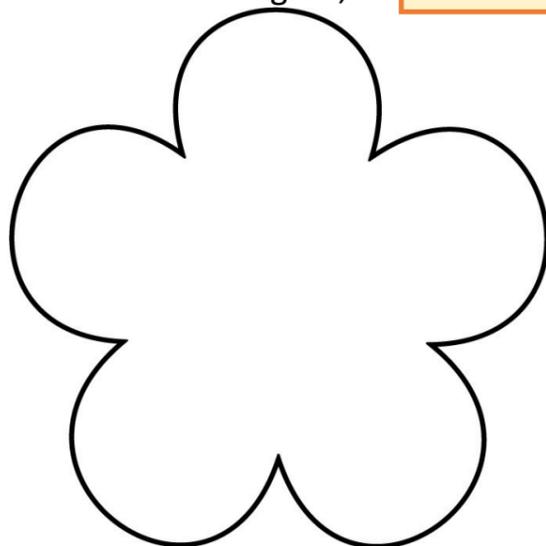
A la maison, nous continuons notre arbre à gratitude.

Cette semaine, chaque membre de la famille y dépose **une fleur** en écrivant dessus **une grande joie vécu dans la semaine.**

Nous partageons ensemble ces beaux moments et disons **Merci !**



Merci pour... parce que...



Paroisse Espérance au cœur des Mauges

3^{ème} Semaine de Carême



et si nous

cultivons

Cette semaine

recevoir ?



Pourquoi s'exercer à la Gratitude pendant le carême ?

Si la gratitude n'était que de la politesse ou un sentiment, elle n'aurait pas de place dans le carême ! Mais elle est **une vertu chrétienne**. Une vertu, c'est une ferme disposition à faire le bien.

C'est à la fois une qualité morale et une force surnaturelle divine. Si le vice est une habitude à faire le mal qui s'est installée en nous, la vertu est au contraire une habitude à faire le bien.

S'exercer à la gratitude, ce n'est pas seulement ressentir de la gratitude de temps en temps, ponctuellement, lorsqu'il nous arrive des événements positifs. La gratitude est une vertu, un habitus à installer de manière durable en nous. Le but est de **développer le trait de caractère de la gratitude dans notre personnalité**, de sorte qu'il devienne une vertu et nous permette de tout vivre de manière nouvelle.

Le carême est en temps de conversion, un entraînement à faire le bien et à éviter le mal. Faisons de ce carême un temps d'entraînement à faire le bien

La gratitude développe en nous l'art de recevoir.

Si l'on n'est pas capable de recevoir, est-ce qu'on est capable de donner vraiment ?

Remercier quelqu'un d'une manière vague ou polie, ce n'est pas de la gratitude. Souvent, on dit merci à une personne ou à Dieu, mais sans être précis, sans préciser pourquoi en quoi le don reçu est un vrai cadeau pour moi, une source de vie, sans saisir en quoi il vient combler un besoin essentiel de ma vie.

La première chose à faire après avoir pris conscience d'un don gratuit reçu, c'est de l'apprécier, de le goûter, de s'en émerveiller. On peut dire à quelqu'un « Merci d'être venu me chercher ». Mais on peut lui dire « Je suis vraiment touché que tu aies pris le temps de venir, alors que tu as une semaine chargée, qu'en plus, tu es arrivé en avance et que tu m'as envoyé un SMS pour me dire où était garée ta voiture ».

Pour entrer dans une démarche de véritable gratitude, pour qu'elle porte du fruit dans notre vie et dans la vie des autres, **il faut passer de la consommation à la contemplation**. Passer du « merci pour... » au « merci pour... parce que ... ». Il faut goûter le don reçu, l'apprécier, sentir combien il est important pour nous, en comprendre toute la richesse.



Texte de Marie-Noël : « Mes litanies du Merci ! »

« Au temps où je voyais noir, je m'usais, après chaque journée, à fouiller et récupérer ma conscience pleine de péchés.



Maintenant, je fais autrement mes comptes du soir. Je ne cherche plus mes taches, mais mes dettes. Je révise en mon cœur tout ce que j'ai reçu d'autrui au cours de la journée, toute cette menue bonté – ou grande – de l'homme qui m'a fait l'aumône en chemin, depuis le prêtre qui m'a dit la messe du matin (et pour la dire, Il m'a fait le sacrifice de sa vie) jusqu'à la bonne femme qui a cueilli dans son jardin, pour ma soupe, une poignée d'oseille.

Mes 'bienfaiteurs' de chaque instant, je les rappelle tous à moi dans ma prière d'avant le sommeil.

Mon frère dont je partage, à midi, le repas ; le jeune cousin qui m'apporte parfois du moulin, un sachet de farine ou, du verger, un panier de cerises ; la Sœur de Charité qui me sait trop seule et qui entre; la vieille voisine aux mains fortes qui ferme mes volets, le soir, à la tombée de la nuit ; et l'autre qui me voit de tout embarrassée et qui me conseille ou m'aide sur le pas de la porte.

Que de gens, aujourd'hui, sont venus de bon cœur au secours de mes pauvretés, de ma maladresse, de mon impuissance !... les gens qui m'ont fait du bien plus nombreux, tellement, que ceux qui m'ont fait du mal. Et encore, ceux-ci, la plupart, m'ont nui sans mauvais vouloir et leur don le plus blessant m'a peut-être été utile comme une goutte de potion amère quand je suis malade.

Pour eux tous, je chante mes Laudes du soir, mes litanies du Merci. Et, mes comptes faits, toutes choses en ordre, je m'endors doucement là-dessus, joignant dans mes mains pleines de peu, la Bonté de Dieu à la Grâce de l'homme. Je crois bien que cet exercice de reconnaissance si confiant, si affectueux, doit faire plaisir à Dieu autant qu'à moi-même – bien plus que, jadis, mes fouilles de conscience – et si j'étais Mère Abbessse, ou simplement mère de famille, je l'enseignerais à mes enfants ».

Marie Noël, Notes intimes, Paris, Stock, 1984, p. 262-263.

