

Contacts

Vous êtes invités à reprendre cette feuille à la maison. Elle pourra nourrir votre méditation ou votre prière. Elle vous sera aussi disponible sur le site www.collegiale.be

Le pape François rappelle le vrai sens du jeûne

1. Saluer (toujours et partout)
2. Remercier (même si vous ne « devez » pas le faire).
3. Rappeler aux autres combien tu les aimes.
4. Saluer avec joie ces gens que tu vois tous les jours.
- 5 Écouter l'histoire de l'autre, sans préjugés, avec amour.
- 6 T'arrêter pour aider. Soyez attentif à ceux qui ont besoin de vous.
- 7 Relever le moral de quelqu'un.
- 8 Célébrer les qualités ou succès d'un autre.
- 9 Sélectionner ce que vous n'utilisez pas et donner à ceux qui en ont besoin.
- 10 Aider quand il le faut pour que quelqu'un d'autre se repose.
- 11 Corriger avec amour, ne pas se taire par peur.
- 12 Avoir de bons sentiments avec ceux qui sont près de toi.
- 13 Nettoyer ce que j'utilise à la maison
- 14 Aider les autres à surmonter les obstacles.
- 15 Appeler vos parents, si vous avez la chance de les avoir.

- *Jeûne de mots blessants* et transmets des mots bienveillants
- *Jeûne des mécontents* et remplis-toi de gratitude
- *Jeûne de colère* et remplissez-vous de mansuétude et de patience
- *Jeûne de pessimisme* et remplis-toi d'espoir et d'optimisme
- * Jeûne de soucis* et remplis-toi de confiance en Dieu
- *Jeûne de te plaindre* et remplis-toi des choses simples de la vie
- *Jeûne de pressions* et remplis-toi de prière
- *Jeûne de tristesses* et d'amertume et remplissez-vous de joie dans le cœur
- *Jeûne d'égoïsme* et remplissez-vous de compassion pour les autres
- *Jeûne de manque de pardon* et remplissez-vous d'attitudes réconciliantes
- *Jeûne de mots* et remplis-toi de silence et d'écoute des autres

Si nous tentons tous ces jeûnes, le quotidien sera rempli de :

Paix...Confiance...Joie...Vie