

S'alléger

Chant d'entrée : (D 209) **Entrez, Dieu est en attente, sa maison est un lieu pour la paix.
Goûtez : Dieu est en partage, sa table est un lieu pour se donner.**

1. Vous êtes le peuple de Dieu, pierres vivantes de son Église, traces brûlantes de son passage, jetant les grains de l'Évangile
3. Vous êtes le peuple de Dieu, fêtes vivantes de sa promesse, pages ardentes de sa Parole, jouant les mots de sa musique.

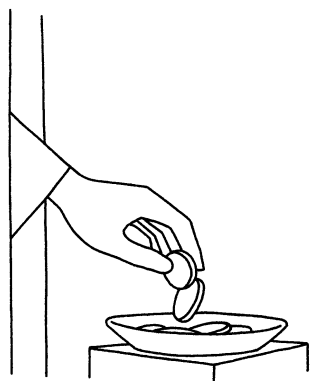
**« Le carême n'est pas tristesse, c'est le temps de s'alléger de nos lourdeurs.
Le carême n'est pas isolement, enfermement,
c'est une porte ouverte plus large.
Le carême n'est pas punition,
c'est l'occasion de mieux vivre dans la lumière de ton feu d'amour. »**



Chant : (B11) **Je suis venu porter le feu au cœur d'un monde sans pitié,
Et je voudrais d'un grand désir qu'il soit déjà tout embrasé. Laissez en vous prendre le feu, le feu !**

Évangile selon saint Matthieu 6, 1...18

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples :



« Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux.

Ainsi, **quand tu fais l'aumône**, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.

Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret : ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

L'aumône, c'est aider et partager avec la famille, les amis, les animaux.

L'aumône, c'est venir en aide aux personnes dans le besoin sans s'en vanter.

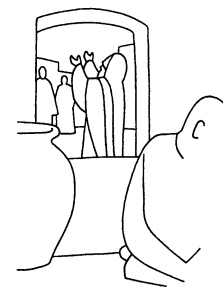
C'est ainsi éviter que les personnes se sentent tristes ou en colère.

Merci Seigneur pour l'aide et le partage qu'on m'a fourni.

Et aussi, pour le bien que j'apporte aux personnes autour de moi, en restant poli et discret.

Chant : (D 280). **Ouvrir les mains, cueillir la lumière, la donner plus belle à son voisin,
Ouvrir les mains, cueillir la lumière, qu'elle s'étende un plus loin.**

Et **quand vous priez**, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.



La prière, c'est faire confiance à Dieu.

C'est alors lui demander ce qui est bon pour les autres et pour moi.

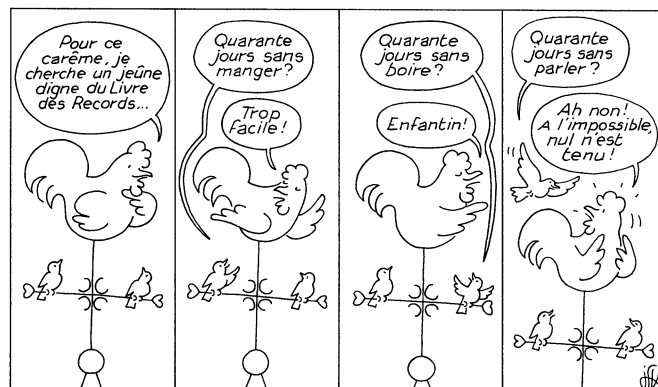
C'est lui demander la gentillesse : être gentil avec les autres et envers nous-mêmes et nous respecter.

Seigneur, aide-moi à te faire confiance. Apprends-nous à nous faire confiance les uns les autres, mais aussi à avoir confiance en moi-même.

Chant : (D 280). **Ouvrir les mains, cueillir la lumière ...**

Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.

Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra. »



Jeûner, c'est accepter de ne pas avoir tout, tout de suite.

Jeûner c'est accepter d'être patient pour avoir ce que l'on désire.

Merci Seigneur de nous aider à avoir de la patience avec les autres et à être moins pressé.

Chant : (D 39). 1. Nous avons vu les pas de notre Dieu croiser les pas des hommes.
Nous avons vu brûler comme un grand feu pour la joie de tous les pauvres

**Reviendra-t-il marcher sur nos chemins, changer nos cœurs de pierre ?
Reviendra-t-il semer au creux des mains l'amour et la lumière ?**

2. Nous avons vu fleurir dans nos déserts les fleurs de la tendresse
Nous avons vu briller sur l'univers l'aube d'une paix nouvelle

Bénédictio des cendres :

Je regarde ces cendres, elles sont tristes et sales. Elles ressemblent parfois à nos cœurs.

Car chaque fois qu'on dit des paroles blessantes, c'est triste comme la cendre.

Chaque fois qu'on frappe du poing, c'est laid comme la cendre.

Chaque fois qu'on garde tout pour soi, c'est sans goût comme la cendre.

Chaque fois qu'on refuse de rencontrer les autres, c'est froid comme la cendre.

« *Je suis venu apporter un feu sur la terre, le feu de la paix, du pardon, du partage, de l'amitié...* ».

Ton feu, dépose-le- en nos cœurs. Qu'il rende vigueur à la cendre qui sommeille en nous.

Bénis chacun de nous, Seigneur.

Que le feu de ton amour nous fasse reprendre VIE ! Amen.

Cendres : *Nous venons recevoir les cendres en demandant au Seigneur de rallumer le feu de son amour au fond de notre cœur.*

Chant d'offertoire : (D 267) **Comme Lui, savoir dresser la table. Comme Lui, nouer le tablier.
Se lever chaque jour et servir par amour. Comme Lui !**

1. Offrir le pain de sa Parole aux gens qui ont faim de bonheur.
Être pour eux des signes du Royaume au milieu de notre monde.
2. Offrir le pain de sa Présence aux gens qui ont faim d'être aimés.
Être pour eux des signes d'espérance au milieu de notre monde.
3. Offrir le pain de sa Promesse aux gens qui ont faim d'avenir.
Être pour eux des signes de tendresse au milieu de notre monde.

Sanctus : (C 81) **Saint est le Seigneur, Dieu de l'univers ! Hosanna, hosanna au plus haut des cieux.**

La ciel et la terre sont remplis de ta gloire. **Hosanna au plus haut des cieux.**

Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur. **Hosanna au plus haut des cieux.**

Anamnèse : (C 39bis) Quand nous mangeons ce pain et buvons à cette coupe, Nous célébrons le mystère de la foi.
NOUS RAPPELONS TA MORT SEIGNEUR RESSUSCITE ET NOUS ATTENDONS QUE TU VIENNES.

Agneau de Dieu : (D 74) **Agneau de Dieu, Agneau vainqueur, Prends pitié de nous pécheurs ! (bis)**

Chant de communion : (D 151) **Vivons en enfants de lumière sur les chemins où l'Esprit nous conduit :
Que vive en nous le nom du Père !**

- | | |
|---|--|
| 1. L'heure est venue de l'exode nouveau !
Voici le temps de renaître d'en-haut !
Quarante jours avant la Pâque,
Vous commencez l'ultime étape. | 6. L'heure est venue de courir vers la vie !
Voici le temps de trouver Jésus Christ !
Il est présent parmi les pauvres.
Il vous précède en son Royaume. |
|---|--|

Chant final : (D 346)

**Comment ne pas te louer, comment ne pas te louer, comment ne pas te louer,
Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?**

1. Quand je regarde autour de moi, je vois ta gloire, Seigneur Jésus, je te bénis.
Comment ne pas te louer, Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?
2. Quand je regarde autour de moi, je vois mes frères, Seigneur Jésus, merci pour eux.
Comment ne pas te louer, Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?

Carême de Partage Semons la solidarité, cultivons l'espérance.

Pendant ce carême 2025, l'association Entraide et Fraternité nous invite à porter notre attention tout particulièrement sur le Pérou où la crise économique et sociale frappe durement la population. La flambée des prix des denrées alimentaire de base, combinée à une urbanisation croissante et aux impacts du changement climatique, affecte plus particulièrement les plus vulnérables. Au Pérou, plus d'un habitant sur cinq est en situation d'insécurité alimentaire sévère.

Dans un tel contexte de précarité, une implication des communautés est nécessaire. Pauvres parmi les pauvres, les femmes et les enfants de ces communautés s'organisent pour ne pas laisser les plus fragiles au bord du chemin.

Des jeunes péruviens se mobilisent à travers l'agroécologie urbaine. Ils mettent en route des cantines populaires, des restaurants sociaux, des potagers d'école... Ils participent aux processus décisionnels locaux.

Des enfants de de 6 à 18 ans qui grandissent dans la rue sont accueillis dans des centres où ils trouvent des programmes de formation.

Soutenons ces initiatives. **Les collectes des 29-30 mars et 12-13 avril** seront dédiées au soutien de ces projets mais aussi de dizaines d'autres projets dans une douzaine d'autres pays.

Des dons peuvent aussi être versés sur le compte d'Entraide et Fraternité :
BE68 0000 0000 3434 Communication : 7245 ou en ligne : www.entraide.be

