Exodus pour les femmes (2023)

<u>**Exodus Carême**</u> **:**

PRIÈRE

Sans une vie fermement enracinée dans la prière, il est pratiquement impossible d'avancer dans la vie chrétienne ... Il est aussi très difficile de se laisser conduire par Dieu ou de discerner Sa volonté. Être chrétien c'est être priant... Et vous savez que c'est un des trois efforts recommandés durant le carême.

Pendant ce carême (et le Temps Pascal), vous développerez une habitude de prière quotidienne. Vous vous engagez à prier une heure chaque jour. Si vous ne pouvez pas faire une heure complète un jour, faites tout ce que vous pouvez. Dans cette heure vous placerez un minimum de vingt minutes d'oraison (de prière silencieuse) à la fois pour parler et écouter activement le Seigneur.

Peut-être avez-vous peur de ne pas trouver le temps suffisant pour la prière ? En fait, si vous vivez les ascèses proposées vous allez dégager du temps facilement. Il faut avant tout être déterminé et se décider à prier chaque jour.... Pour cela il faut programmer ce temps comme on planifie un rendez-vous important et être bien décidé à ne pas louper se rendez-vous avec Dieu ! Vous pouvez diviser l'heure de prière en plusieurs parties dans la journée se vous ne pouvez pas la faire en une fois.

Vous êtes invités à lire la Parole de Dieu à travers les lectures des Messes de chaque jour. Pendant le carême et le temps pascal elles sont choisies spécialement par l'Église pour nous faire entrer dans ce temps de conversion.

Sans cette démarche toute spirituelle et complètement consacrée à Dieu, le reste des efforts ne servira pas à grand chose.

- Faites une heure de prière quotidienne, composée normalement par :
  - 20mn d'oraison, minimum
  - Lecture des textes biblique de chaque messe du jour.
  - Prière du chapelet (si possible)
  - Un Examen de conscience
  - On peut y ajouter au choix : un temps de louange gratuite et, surtout le vendredi, le chapelet de la divine miséricorde et/ou le chemin de croix.
- Assistez à la conférence spirituelle soit en direct sur FB, soit en différé sur YouTube, ou mieux encore en direct à 9H50 à partir du dimanche 26 février 2023 !
- Confessions 2 fois au minimum durant ce carême au début et la fin.
- Bien sûr la Messe chaque dimanche (et même quotidienne si possible)

ASCÈSE

L'ascèse est certainement une attitude particulièrement oubliée ces dernières années dans notre vie chrétienne. Elle nous fait peur par son exigence et par le fait de nous donner le sentiment de perdre notre confort de vie et donc notre joie de vivre. Pourtant l'ascèse est salutaire, aujourd'hui plus que jamais. En fait, ces actes de renoncement nous permettent de retrouver notre liberté et la maîtrise de nous-même. C'est la redécouverte de la vie et de la joie.

Vous pratiquerez l'ascèse de deux manières, comme pénitence et offrande. L'ascèse nous permet de pratiquer la pénitence pour lutter contre notre propre péché et nos dépendances (petites et grandes addictions même subtiles) par des actions extérieures concrètes. Elles nous aident également à faire des offrandes tangibles à Dieu et pour le bien des autres. Enfin l'ascèse pousse chacun à se détacher des choses du monde.

Les propositions ascétiques couvrent la plupart des aspects de notre vie quotidienne pour nous éviter de passer d'une dépendance à une autre. En plus de la prière quotidienne, les disciplines ascétiques nous aident à passer d'un attachement aux choses de ce monde à celles du Ciel, à Dieu !

Voici les décisions ascétiques à suivre :

- Prendre trois repas par jour, sans grignoter entre les deux. Un repas est défini comme un élément principal et deux éléments d'accompagnement.
- Abstenez-vous de l'alcool.
- Abstenez-vous des desserts et des sucreries.
- Abstenez-vous des boissons gazeuses ou sucré
- Respectez la minute héroïque au cours de laquelle je me réveille à ma première alarme et ne laisse pas mon réveil se répéter.
- Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine, mais sans pousser son corps hors de ses limites.
- Limitez les textos et les conversations mondaines.
- Ne critiquez pas, ne vous plaignez pas des choses hors de votre contrôle
- Essayez de ne pas effectuer plusieurs tâches à la fois.
- Dormez une nuit complète (au moins sept heures sont recommandées).
- Abstenez-vous de la télévision, des films ou des sports télévisés
- Abstenez-vous des achats inutiles.
- N'écoutez que de la musique qui élève l'âme vers Dieu et des podcasts catholiques
- Lisez des livres spirituels.
- N'utilisez l'ordinateur que pour le travail, l'école ou des tâches essentielles.
- N'utilisez les appareils mobiles que pour les communications essentielles ; supprimez les applications et l'utilisation non nécessaire d'Internet.
- **Jeûnez** les vendredis. (Abstenez-vous de manger de la viande, ne mangez qu'un seul repas frugal et buvez. Vous pouvez aussi jeûner avec seulement du pain et de l'eau)
- **Aumône** : donnez la dîme (10%) de vos revenus du carême : à l'Église et à une œuvre de charité.
- Si vous êtes mariés ou parents : ayez une attention particulière aux besoins de votre conjoint et de vos enfants. Donnez-leur du temps, de l'écoute et de la tendresse.

Vivre l'ascèse sans la prière (et la fraternité, cf. ci-dessous) vous ferait sans doute du bien mais ne nous ferait pas rentrer pas dans la joie de la conversion du carême... Nous avons besoin de vivre les 3 éléments du parcours afin d'être régénéré comme chrétien et de croître en sainteté !

LA FRATERNITÉ

La tentation courante aujourd'hui, lorsque l'on veut une vie chrétienne fervente, de négliger l'aspect fraternel, ecclésial de notre cheminement spirituel. L'individualisme ambiant nous encourage dans une vie spirituelle et chrétienne individuelle sans s'occuper des autres frères et sœurs chrétiens. Nous pensons que notre relation au Christ par la foi suffit, que nous n'avons pas besoin de la communauté chrétienne pour avancer. Certes nous reconnaissons l'importance de nous retrouver pour vivre la liturgie de l'Église et en particulier la Sainte Eucharistie mais bien souvent nous oublions la dimension de la communion fraternelle. La fraternité chrétienne nous entraide, nous soutient, et nous apprend à aimer comme le Christ nous a aimés.

Sans cette vie fraternelle, il est difficile de s'approcher réellement de Jésus. Nous avons besoin de nos sœurs et nos sœurs ont besoin de nous... On ne se sauve pas tout seul et on ne se sanctifie pas tout seul. Bien souvent nos vies trépidantes et notre manière de vivre notre foi nous font oublier d'intégrer cette dimension.

Mais lorsque nous nous mettons à vivre une vraie vie fraternelle, par choix, et que nous nous soutenons mutuellement, de grands fruits se produisent, pour nous, et pour toute notre communauté. À l'inverse, lorsque nous nous isolons et que nous ne nous sentons pas responsables de nos sœurs, nos vies deviennent un gâchis égoïste et notre communauté en souffre.

Pour mettre en place cette dimension fraternelle du carême nous vous demandons de vous inscrire à *parcours.exodus@gmail.com*

- En participant à Exodus vous êtes invitées à **vous mettre en binôme**. Les hommes entre eux et les femmes entre elles. Vous vous parrainerez mutuellement et vous vous donnerez un petit encouragement quotidien par un sms, un appel ou en vous rencontrant. Si votre binôme se décourage ou tombe, vous le relèverez et vous serez prêt à porter son poids si nécessaire.

Essayez de trouver vous-même votre binôme, dans vos relations... si vous ne trouvez pas vous pouvez vous inscrire tout de même, et la paroisse vous confiera quelqu'un.

- Avec votre marraine (binôme), en vous inscrivant à Exodus, vous serez aussi rattachée à une **fraternité de 4-6 autres femmes.** Ces fraternités n'ont pas pour but d'être chaleureuses et douillettes : "Je vais bien, vous allez bien, alors nous allons tous bien". C'est une fraternité authentique où on s'interpelle : « le temps est venu de nous convertir ». Une fraternité où les femmes sortent de leur zone de confort et se retrouvent dans la lumière. Une fraternité où chacune se sent responsable de la conversion et du cheminement de sa sœur.

Comme pour votre binôme (marraine) vous êtes encouragée à solliciter d'autres femmes pour faire ce carême avec vous et constituer des fraternités... Vous demanderez à Dieu où trouver vos sœurs, puis vous irez les solliciter intentionnellement, dans la paroisse, dans votre lieu de travail, associations, vos relations, votre famille, partout où le Seigneur vous appelle pour trouverez vos sœurs : allez-y et invitez !

Mais là aussi même si vous ne trouvez personne, inscrivez-vous et la paroisse vous donnera une fraternité à rejoindre.

La fraternité se réunira chaque semaine. Il faut compter généralement une heure pour une réunion, voire trente minutes avec le « Guide des réunions hebdomadaires ». Si vous ne pouvez vous retrouver physiquement vous pourrez le faire en visio.

La vie chrétienne n'est pas facile. Vous avez besoin de sœurs et elles ont besoin de vous.

- Assistez aux réunions hebdomadaires de la fraternité.

- Prendre contact quotidiennement avec votre binôme.

En résumé, **Exodus Carême**, pour les femmes :

- Faites une heure de prière quotidienne, composée normalement par :
    - 20mn d'oraison, minimum
    - Lecture des textes biblique de chaque messe du jour.
    - Prière du chapelet (si possible)
    - Un Examen de conscience
    - On peut y ajouter au choix : un temps de louange gratuite et, surtout le vendredi, le chapelet de la divine miséricorde et/ou le chemin de croix.
- Assistez à la conférence spirituelle sur FB ou YouTube
- Confessions 2 fois au minimum durant ce carême au début et la fin.
- Bien sûr la Messe chaque dimanche (et même quotidienne si possible)
- Prendre trois repas par jour, sans grignoter entre les deux. Un repas est défini comme un élément principal et deux éléments d'accompagnement.
- Abstenez-vous de l'alcool.
- Abstenez-vous des desserts et des sucreries.
- Abstenez-vous des boissons gazeuses ou sucré
- Respectez la minute héroïque au cours de laquelle je me réveille à ma première alarme et ne laisse pas mon réveil se répéter.

- Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine, mais sans pousser son corps hors de ses limites.
- Limitez les textos et les conversations mondaines.
- Ne critiquez pas, ne vous plaignez pas des choses hors de votre contrôle
- Essayez de ne pas effectuer plusieurs tâches à la fois.
- Dormez une nuit complète (au moins sept heures sont recommandées).
- Abstenez-vous de la télévision, des films ou des sports télévisés
- Abstenez-vous des achats inutiles.
- N'écoutez que de la musique qui élève l'âme vers Dieu et des podcasts catholiques
- Lisez des livres spirituels.
- N'utilisez l'ordinateur que pour le travail, l'école ou des tâches essentielles.
- N'utilisez les appareils mobiles que pour les communications essentielles ; supprimez les applications et l'utilisation d'Internet non essentiels.
- **Jeûnez** les vendredis. (Abstenez-vous de manger de la viande, ne mangez qu'un seul repas frugal et buvez. Vous pouvez aussi jeûner avec seulement du pain et de l'eau)
- **Aumône :** donnez la dîme (10%) de vos revenus du carême : à l'Église et à une œuvre de charité.
- Si vous êtes mariés ou parents : ayez une attention particulière aux besoins de votre conjoint et de vos enfants. Donnez-leur du temps, de l'écoute et de la tendresse.
- Assistez aux réunions hebdomadaires de la fraternité.
- Prendre contact quotidiennement avec votre binôme

Exodus Pascal

Les addictologues disent qu'il faut 40 jours pour vivre une première étape de libération des dépendances ! Ça tombe bien le carême dure 40 jours…

La fin du carême et le triduum pascal seront donc une vraie résurrection ! La vie en Jésus ressuscité qui nous a libéré du péché prendra tout son sens.

Au cours de ce carême vous purgerez les péchés et les vices de votre vie, afin de laisser place à « l'homme nouveau ». Vous pourrez entrer dans la joie des enfants de Dieu et être libre de dire « oui » à la vraie vie et à la volonté de Dieu.

C'est le début d'un chemin de renouvellement !

Maintenant il reste à construire de nouvelles habitudes, à développer les vertus et à vivre selon « les réalités d'en haut » comme le dit St Paul. Cette recommandation nous demande d'apprendre à vivre en ressuscité, dans l'accueil de l'Esprit-Saint.

Aussi nous poursuivons l'Exodus Carême, par l'**Exodus Pascal,** qui pendant 50 jours nous apprendra à faire grandir « l'homme nouveau » dans la docilité à l'Esprit-Saint

En résumé, **Exodus Pascal** pour les femmes :

Ce qui ne change pas :

- Faites une heure de prière quotidienne, composée normalement par :
  - 20mn d'oraison, minimum
  - Lecture des textes biblique de chaque messe du jour.
  - Prière du chapelet (si possible)
  - On peut y ajouter au choix, surtout le vendredi, le chapelet de la divine miséricorde et/ou le chemin de croix.
  - À compléter par les recommandations plus bas dans « *ce qui change* »
- Bien sûr la Messe chaque dimanche (et même quotidienne si possible)

- Prendre trois repas par jour, sans grignoter entre les deux. Un repas est défini comme un élément principal et deux éléments d'accompagnement.
- Éviter de manger entre les repas. (Ce doit être exceptionnel. Il faut prendre la peine de le vérifier).
- Respectez la minute héroïque au cours de laquelle je me réveille à ma première alarme et ne laisse pas mon réveil se répéter.
- Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine, mais sans pousser son corps hors de ses limites.
- Ne critiquez pas, ne vous plaignez pas des choses hors de votre contrôle
- Dormez une nuit complète (au moins sept heures sont recommandées).
- Abstenez-vous des achats inutiles.
- N'utilisez l'ordinateur que pour le travail, l'école ou des tâches essentielles.
- **Jeûnez** les vendredis. (Abstenez-vous de manger de la viande, ne mangez qu'un seul repas frugal et buvez. Vous pouvez aussi jeûner avec seulement du pain et de l'eau) sauf pour le vendredi de l'octave de Pâques, le 14 avril
- **Aumône** : donnez la dîme (10%) de vos revenus du Temps Pascal : à l'Église et à une œuvre de charité.
- Si vous êtes mariés ou parents : ayez une attention particulière aux besoins de votre conjoint et de vos enfants. Donnez-leur du temps, de l'écoute et de la tendresse.

-

Ce qui change :

- Dans l'heure de prière quotidienne :
    - 15 mn de louange et d'action de grâce
    - Un Examen de conscience sans oublier de remercier pour au minimum 5 choses vécues dans la journée
    - Invoquer longuement et fréquemment l'Esprit-Saint par des prières et des chants adaptés
- Pratiquer la gratitude : en relevant chaque matin 5 motifs de gratitude pour la journée qui vient.
- Dès le réveil rendre grâce à Dieu pour le don de la Vie et pour la journée qui s'annonce.
- Refuser de se plaindre et de se lamenter mais tourner toutes situations en action de grâce.
- Confessions au moins une fois avant Pentecôte
- Ne pas passer trop de temps pour les textos et les conversations mondaines. (Prendre les moyens de vérifier)
- Ne regarder de la télévision, des films ou des sports télévisés que deux fois par semaine maxi.
- Lisez toujours un livre spirituel même si vous lisez d'autres ouvrages.
- N'utilisez les appareils mobiles pour les communications essentielles ; mais il possible cependant d'utiliser certaines applications de loisir à raison au maximum 1/4h par jour, soit 2h semaine. Soyez vigilant et prenez le moyen de le vérifier. Certains appareils permettent ce contrôle.
- Prendre un contact régulier avec votre binôme.

- ~~Abstenez-vous de l'alcool.~~
- ~~Abstenez-vous des desserts et des sucreries.~~
- ~~Abstenez-vous des boissons gazeuses ou sucré~~
- ~~Essayez de ne pas effectuer plusieurs tâches à la fois.~~
- ~~N'écoutez que de la musique qui élève l'âme vers Dieu et des podcasts catholiques~~