

## Défi eucharistique du Carême

C'est le moment idéal pour prendre des résolutions concrètes en vue d'un Carême méritoire. Réfléchissez dans la prière aux moyens de grandir dans l'amour de Dieu et dans votre relation avec Lui et aux améliorations que vous pourriez apporter à votre vie spirituelle.

Que pouvez-vous faire pendant ce Carême pour nourrir et approfondir votre désir et vos efforts pour le salut des âmes ?

Pensez que c'est votre dernier Carême. Pratiquez la discipline et la mortification. Prenez des résolutions.

Idées de prière, de réparation et de pénitence :

- **Assistez à la messe quotidienne en personne** (ou virtuellement si vous ne pouvez pas sortir)
- **Faites des visites fréquentes à votre chapelle d'adoration eucharistique locale et au Saint-Sacrement**
- Soyez plus fidèle à vos heures saintes actuelles ou augmentez-les
- Inscrivez-vous à une heure sainte par semaine dans une paroisse voisine
- Organisez une inscription à l'adoration eucharistique dans votre paroisse (vous pouvez nous contacter si vous avez besoin d'aide)
- Faites des actes de communion spirituelle durant la journée
- Invitez ou amenez quelqu'un à la messe, à la divine liturgie ou à l'adoration
- Offrez-vous comme coordonnateur de l'adoration dans votre paroisse
- Chaque jour, choisissez une âme différente (par exemple dans votre arbre généalogique) ou laissez Notre-Dame ou saint Joseph en choisir une. Faites de votre mieux pour obtenir une indulgence plénière pour la délivrer du purgatoire (une demi-heure devant le Saint-Sacrement, lecture des Écritures, chemin de croix, chapelet en public, etc.)
- Remarque : afin d'obtenir une indulgence plénière quotidienne pour libérer une âme du purgatoire ou pour soi-même, l'Enchiridion des indulgences prescrit que la confession dans les « quelques jours » avant ou après l'exécution de l'œuvre d'indulgence est suffisante pour obtenir une indulgence plénière quotidienne. Quant à la signification exacte de ces « quelques jours », l'Église ne l'a pas précisée. On pense couramment que c'est une semaine. Cependant, en 2005, la Pénitencerie apostolique a précisé que la confession est requise « environ vingt jours avant ou après l'œuvre d'indulgence ». Cf. Norme de confession pour obtenir une indulgence plénière, Réseau EWTN.
- Engagez-vous à vous confesser fréquemment ou régulièrement, c'est-à-dire chaque semaine, toutes les deux semaines ou chaque mois. Choisissez un point particulier ou un défaut à surmonter avec une vertu correspondante à pratiquer chaque mois. Vertus théologiques : foi, espérance, charité. Vertus cardinales : prudence, justice, tempérance et force. Les sept vertus capitales : l'humilité, la générosité, la chasteté, la douceur, la tempérance, l'amour fraternel, la diligence. Pratiquez la gaieté, la politesse, la courtoisie, la patience, la gratitude.
- Évitez de pécher et repentez-vous de vos mauvaises habitudes
- Améliorez ou commencez l'habitude de faire un examen de conscience quotidien suivi d'un acte de contrition. Il n'est pas nécessaire de le faire juste avant d'aller au lit si vous êtes trop fatigué, mais vous préférerez peut-être choisir une heure régulière plus tôt chaque jour qui vous convient et vous y tenir, par exemple juste après avoir dit votre chapelet quotidien.
- Priez l'Office divin (c'est-à-dire la prière du matin, du soir, de la nuit, l'Office des lectures) seul ou avec quelqu'un
- Dites le chapelet ou plusieurs chapelets seul ou avec un ami

- Dites le chapelet de la Divine Miséricorde en réparation des péchés
- Faites un acte quotidien de miséricorde spirituelle ou corporelle pour quelqu'un qui a été blessé par nos péchés ou qui nous a blessé par ses péchés (par exemple, appeler une personne recluse pour prendre de ses nouvelles)
- Engagez-vous à jeûner (par exemple, limiter votre nourriture ou vous en passer) et à pratiquer l'abstinence tout au long du Carême (par exemple, abstenez-vous de nourriture malsaine, de malbouffe, d'aliments transformés, de sucreries, de sucres ou d'aliments raffinés, de boissons gazeuses, de caféine, de restauration rapide, de viande, etc.). Jeûnez au pain et à l'eau le mercredi et le vendredi *si vous le pouvez*, sinon, évitez de manger de la viande. Vous pourriez envisager de vous limiter à manger de la viande à un seul repas les jours où vous prévoyez d'en manger, ou de supprimer complètement la viande de votre alimentation pendant le Carême.
- Engagez-vous à un temps prescrit d'une demi-heure à une heure d'exercice physique quotidien en fonction de ses capacités; vous pouvez dire le rosaire et le Chapelet de la Divine Miséricorde pendant les exercices
- Limitez ou évitez d'utiliser les médias sociaux, Internet et la télévision (les exceptions pourraient être les programmes de dévotion religieuse, les retraites, etc.). Remplacez le temps que vous y consacrez habituellement par une lecture spirituelle (par exemple, une heure par semaine le dimanche ou 15 minutes à une demi-heure par jour, si possible pendant l'exposition du Saint-Sacrement). Lisez un Évangile au complet pendant le Carême
- Bénissez-vous, bénissez votre famille et votre résidence avec de l'eau bénite au coucher. et bénissez les enfants à leur départ pour l'école
- Faites vos tâches quotidiennes avec plus de diligence, sans vous plaindre et avec le sourire. Louez Dieu toute la journée
- Offrez quotidiennement les petits désagréments, des prières et des sacrifices pour le salut et la sanctification des âmes et pour la libération des âmes du purgatoire
- Pratiquez l'aumône
- Priez les litanies
- Améliorez votre préparation aux urgences
- Arrivez une demi-heure avant la messe pour adorer le Christ et dire le chapelet. Restez une demi-heure après la messe en adoration ou pour faire le chemin de croix

*Dans son angoisse, il priait encore plus fort, et sa sueur tombait à terre comme de grosses gouttes de sang. (Luc 22, 44)*

Jésus a tout donné pour nous ; donnons-lui le meilleur de nos efforts durant ce Carême.

Choisissez des résolutions de Carême spécifiques. Imprimez ou écrivez la liste de contrôle ou gardez-en une copie, ou rédigez la vôtre, afin de pouvoir la consulter souvent.

[www.perpetualeucharisticadoration.com](http://www.perpetualeucharisticadoration.com)