

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 rencontrées, 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 une joie reçue ou donnée. Inscrivez-le dans la fleur ci-dessous. Coloriez-la en rouge.

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 !

Ala maison

Nous continuons notre arbre à gratitude.

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

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



2^{ème} Semaine
de Carême



et si nous

cultivions

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**. 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.

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 un 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 ?

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.



Ce sont les petites choses de rien du tout qui aident à prendre la vie par le bon bout. Une main tendue, un bonheur accueillant, et déjà, tout nous apparaît différent. Un sourire, une simple plaisanterie, et voilà chassés les petits ennuis. Tout peut concourir au bonheur quand on se laisse guider par son cœur.

Les journaux nous en mettent plein la vue d'exploits mirobolants et de records battus. Mais même si les plus beaux palmarès font vivre la grande presse, tout cela n'est presque rien comparé aux gestes quotidiens qu'on accomplit avec amour et qu'on répète jour après jour.

Oui, les moindres petites choses, Les moindres gestes que l'on pose, Même le sourire dans les difficultés, Tout a valeur d'éternité.

Il faut saisir chaque instant qui passe car ce sont des moments de grâce. C'est ainsi que la vie continue et vaut la peine d'être vécue.

Auteur inconnu

Vous avez reçu gratuitement: donnez gratuitement.

Mt 10,8

