

# REFLEXION POUR LE MERCREDI DES CENDRES 2022

Ensemble avec tous les chrétiens, nous démarrons la route vers Pâques. C'est un cheminement qui nous invite à recentrer notre attention sur ce qui est important et essentiel dans la vie. Ce pèlerinage vers Pâques veut nous offrir un parcours où nous nous laissons recréer par Jésus Christ.

Le mercredi des Cendres, un exercice simple peut nous aider à nous mettre en route :

Veuillez prendre deux bouts de papier. Inscrivez sur l'un « À CAUSE DE TOI, LE MONDE A ÉTÉ CRÉÉ ! » et sur l'autre « TU ES POUSSIÈRE ET CENDRE ! ». Ensuite mettez-les dans vos poches, l'un à gauche, l'autre à droite. Au cours de la journée, prenez-les dans vos mains et lisez-les. Priez avec ces inscriptions. (Inspiré par la Sagesse hassidique)

Nous vivons quelque part un grand paradoxe : La poussière et les cendres font partie de notre origine et de notre destinée, et en même temps, nous sommes l'image de Dieu. D'une part, nous sommes de la matière composée de nombreux éléments, et d'autre part, l'esprit vivifiant, don reçu du Créateur. Ici, la finitude et là, le désir insatiable d'éternité et de plénitude.\*

Le temps de jeûne et de conversion nous permet d'ouvrir notre esprit : nous laisser recréer et libérer de la superficialité ; aller en profondeur ; passer des distractions multiples à une vie plus authentique. Laisser le Christ vivre en nous ! (Ga 2,20)

Oui, offrons-lui ce temps afin qu'il agisse en notre profondeur !

Que la main de Dieu nous touche et nous fasse sortir de la poussière, car nous sommes appelés à la beauté et à la vie créatrice. Que nous puissions nous émerveiller sans cesse de la beauté de la création et de la présence du Créateur !

Que ce temps de carême soit un temps fructueux dans le Christ !

Voici deux propositions aidant à focaliser notre attention en ce temps précieux :

## Attention à la rencontre de la nature, de la création et des créatures : « JEÛNE DU PLASTIQUE »

Les 40 jours sont une période pour s'éveiller et s'émerveiller de toute la création dont nous faisons partie et grâce à laquelle nous vivons et survivons. Apprécions-la comme créature et co-créatrice, et non pas comme maître, patron ou chef ! Soyons plus attentifs, plus sensibles pour y découvrir le miroir de l'amour de Dieu, la manifestation et le lieu de sa présence. Dieu est en tout !

Soyons aussi attentifs aux souffrances de la création par la pratique du jeûne du plastique : réduire l'utilisation du plastique ; nous sensibiliser sur la dégradation de l'environnement causée par la "plastification" de la terre et de la mer ; s'informer sur l'impact des micros et nano plastiques dans la chaîne alimentaire ; etc.

**Bonne pratique:**  
Eviter les sacs plastiques et utiliser un sac en tissu !



## Attention au dialogue intérieur : « JEÛNE DIGITAL »

Les 40 jours sont aussi une période d'intériorisation : se créer des moments pour aller en profondeur ; entendre la voix intérieure ; mettre en ordre et clarifier les pensées et les émotions ; développer le mental ; discerner et se laisser guider par l'Esprit.

« En raison de la fragmentation mentale et de la constipation cognitive, nous sommes à la fois un peu partout, mais plus vraiment nulle part. Aujourd'hui, tout le monde nous vole notre attention. » \*\*

« Là où tu diriges ton attention détermine qui tu deviens. Si tu ne décides pas toi-même des pensées et des images qui remplissent ta tête, ce sont les autres qui le feront pour toi. » (Épictète 50-138 après JC)

Se réserver consciemment des moments OFF-LINE, voilà une façon de jeûner : sans Smartphone, tablette et ordinateur ; sans constamment zapper, regarder, consulter, répondre et écrire (WhatsApp, boîte e-mail, twitter, YouTube, TikTok, etc.) ; sans être inlassablement absorbé, poussé et arrosé par des influences extérieures.

« Seul un étang calme reflète la lumière des étoiles ! » dit un proverbe chinois.

Inspiré par: \*Tomáš Halík «Die Zeit der leeren Kirchen» (le temps des églises vides), 2020. \*\* Volker Busch « Kopf frei - Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen » (Tête libre - Comment gagner en clarté, en concentration et en créativité), 2021.