

PILIER 2 : SE LAISSER REGARDER PAR DIEU ET REGARDER AVEC LES "YEUX DE DIEU"

« SI TU SAVAIS LE DON DE DIEU » JEAN 4:10

Intuition de la semaine

Au-delà de nos préjugés et de nos images faussées sur nous-mêmes, sur le monde..., nous sommes profondément aimés par le Père. Il nous révèle qu'il cherche des adorateurs en esprit et en vérité, des cœurs capables de le reconnaître, de l'aimer et de le servir

La sainteté ne commence pas par se corriger, mais par accueillir l'amour de Dieu et s'en émerveiller

Avant de changer, je suis regardé.
Aimé.
Choisi.

ORGANE SYMBOLIQUE :
LES YEUX



Cette semaine, nous apprenons à vivre sous le regard aimant de Dieu et à regarder les autres avec Ses yeux.

Question intérieure



Quel regard je porte sur moi, sur le monde, sur Dieu ?

Est-ce un regard de peur, de frustration, d'indifférence ou d'émerveillement d'espérance, de joie ?

Qu'est-ce qui pollue mon regard et m'empêche de vivre sereinement et joyeusement sous le regard aimant de Dieu ?

Actions concrètes

Surligner les actions que vous voulez adopter pour cette semaine

PRIÈRE

- Lire lentement le Psaume 138 et accueillir ce qui me touche.
- Temps d'adoration eucharistique (voir annexe pour horaires)
- Pendant 5 minutes, fermez les yeux et visualisez un moment de votre vie où vous avez ressenti la présence de Dieu (bénédiction, paix, grâce). Revivez les couleurs, les formes, la lumière de ce souvenir.
- Participer à la Marche Contemplative/Balade éco-spirituelle : Marcher dans la nature (ou un parc) pendant 30 minutes, en se demandant : Comment le paysage nous parle-t-il de Dieu ?
- Contempler une icône, un crucifix ou une image biblique pendant quelques minutes pour se mettre dans la présence de Dieu.
- Noter chaque soir un don reçu dans la journée.

PARTAGE

- Objectif : transformer le regard en acte de charité.
- Regarder chaque personne rencontrée comme un frère ou une sœur aimé(e) de Dieu. Adressez-lui un sourire, un "bonjour" ou un compliment sincère
- Remplacer un jugement intérieur par une bénédiction silencieuse pour son prochain.
- Dire à une personne proche une qualité que je vois en elle.

PÉNITENCE

- Objectif : purifier mon regard.
- Fixer une heure du soir où tous les écrans sont éteints.
- Éviter les vidéos courtes et addictives pendant la semaine.
- Désactiver les notifications des réseaux sociaux.
- Renoncer volontairement aux images qui nourrissent comparaison, jalousie ou désir.
- Limiter le temps passé à regarder des sites d'achats, de vêtements, etc. Ne pas regarder les vitrines « pour rêver » d'objets superflus. Passer devant en détournant les yeux et en faisant une courte prière pour les plus pauvres.
- Pour les familles : Cacher la télévision ou les tablettes pendant le Carême. Remplacer par des jeux de société, des lectures à voix haute, ou des travaux manuels.

EXAMEN DE CONSCIENCE

- « Qu'ai-je vraiment vu aujourd'hui ? »
- Qu'est-ce qui a élevé mon regard ?
- Qu'ai-je refusé de voir ?
- Mon regard a-t-il apporté paix ou trouble ?
- Ai-je regardé comme Dieu regarde ?



SAINTE THÉRÈSE DE LISIEUX



1. Une enfance marquée par l'épreuve

Thérèse naît dans une famille profondément croyante.

Très jeune, elle traverse des épreuves : la perte de sa sœur, puis la mort de sa mère alors qu'elle n'a que quatre ans.

Elle écrit :

« À partir de la mort de Maman, mon caractère heureux changea complètement ; moi si vive, si expansive, je devins timide et douce, sensible à l'excès ; un regard suffisait pour me faire fondre en larmes ». (Histoire d'une âme)

Mais Thérèse trouva en Jésus et dans le soutien de sa famille une consolation.

2. Une découverte essentielle

Parfois, nous pensons que pour être saint, il faut être parfait ou accomplir des actions extraordinaires. Mais la spiritualité de Thérèse nous révèle que la sainteté se développe dans les choses simples et ordinaires. Un sourire, une écoute, une parole d'encouragement, une petite prière : « Pour devenir sainte, il n'est pas nécessaire de faire de grandes choses. Il suffit de faire chaque petite chose par amour pour Dieu. »

(Histoire d'une âme)

3. La confiance plutôt que la performance

Thérèse connaît ses faiblesses. Elle savait qu'elle ne deviendrait pas sainte par ses propres forces.

« Je n'aspire pas à devenir sainte par mes forces, mais je mets toute ma confiance en Jésus pour me sanctifier. » (Histoire d'une âme)

4. Ce qu'elle nous apprend

Ce carême nous permet de relire nos épreuves avec le regard de Dieu et non avec nos émotions.

Thérèse nous rappelle que la sainteté commence dans un cœur simple qui accueille l'amour de Dieu.

Dans nos épreuves, au lieu de nous fermer, nous pouvons choisir de lui faire confiance.