

Semaine 1

## CONVERTIR NOTRE REGARD



Méditation : P. Miguel Roland-Gosselin sj

Nous sommes en famille. Nous voici entrés en Carême. Pendant quarante jours, nous demanderons à Dieu de convertir nos cœurs, afin de nous préparer à la fête de Pâques.

Pour cette première semaine, nous allons demander au Seigneur de **CONVERTIR NOTRE REGARD**. Ensemble, en famille, nous voulons mieux contempler ce qui nous entoure, porter un regard plus attentif et bienveillant sur nos proches et sur la nature. Et remercier Dieu.

Pour apprendre cela, nous allons lire quelques lignes du Pape François. Elles sont tirées d'une encyclique, c'est-à-dire une lettre adressée au monde entier, intitulée *Laudato si'*, ce qui veut dire "Loué sois-tu".

Dans cette lettre, le pape dit que la terre souffre, et qu'il faut que nous apprenions à l'aimer et à la soigner tout autrement. Il nous invite à une véritable « conversion écologique ». En cette année 2021, en contexte de maladie mondiale, nous proposons que notre conversion de carême soit « écologique », au sens du pape François. Il ne s'agit pas seulement de trier nos déchets ou d'utiliser moins d'eau ; il s'agit d'améliorer profondément toutes nos relations : nos relations avec la nature, nos relations avec les autres hommes, à la maison, dans notre entourage, et même avec nos frères inconnus et lointains.

Et cela commence par un regard attentif et bienveillant. *Mettons-nous en route !*

### Quelques préparatifs

La préparation de cette prière est importante : bien lire à l'avance le déroulé, bien choisir le moment, et dire en quelques mots aux enfants le « genre » de cette prière, et en particulier la place que tiennent le silence et l'imagination intérieure.

Pour plus de précisions, voir la [PRESENTATION](#)



## OUVERTURE DE LA PRIÈRE ET DEMANDE DE GRÂCE 🙏

Je marque mon corps du signe de la croix, qui me rappelle que j'ai été baptisé :

« *Au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.* »

Je me présente devant le Seigneur, si nous sommes en famille nous nous présentons ensemble au Seigneur, et nous lui demandons une grâce :

« *Seigneur, ouvre mes yeux pour que je regarde le monde avec amour.* »

## EXTRAIT DU PAPE FRANÇOIS

Nous lisons une première fois un court extrait de *Laudato Si'*, composé à partir des paragraphes 96 et 226.

Voyez Jésus : il pouvait inviter les autres à être attentifs à la beauté qu'il y a dans le monde, parce qu'il était lui-même en contact permanent avec la nature, et il y prêtait une attention pleine d'affection et d'admiration. Quand il marchait, il s'arrêtait pour contempler la beauté semée par son Père, et il disait : "Levez les yeux et regardez les champs, ils sont prêts pour la moisson". [...] Ou encore, il nous invitait à regarder les lys des champs et les oiseaux du ciel, et quand il vit un homme inquiet "il fixa sur lui son regard et l'aima". Jésus était pleinement présent à chaque être humain et à chaque créature, et il nous a ainsi montré le chemin...

## MÉDITATION

Si nous espérons bâtir un monde plus beau, une terre moins malade, une « maison commune » plus heureuse, par où devons-nous commencer ? Nous commencerons en apprenant à ouvrir les yeux sur la beauté de la création, sur la beauté du monde tel que Dieu l'a créé. La Bible raconte qu'au septième jour de la création, Dieu s'est arrêté pour voir combien son œuvre était belle et pour la bénir. Notre monde d'aujourd'hui souffre beaucoup, l'humanité est malade, la terre aussi, mais pourtant il existe une vérité plus profonde : Dieu aime le monde, il connaît la vraie beauté des gens et l'immense dignité de toute chose.

*Pendant quelques instants, en silence, je peux faire le petit exercice suivant. Je pense à un lieu que j'aime tout particulièrement, un beau paysage, un coin de nature, une maison, ou peut-être même ma chambre. Je regarde ce lieu avec un regard heureux, un regard qui dit : « Merci mon Dieu ». (Temps de silence)*

Sans doute est-il facile de porter un regard heureux sur un lieu qu'on aime. Et c'est une grâce, un vrai cadeau de la vie, que d'aimer des lieux et de se sentir « chez soi » quelque part. C'est une grâce plus grande encore, un vrai cadeau de la vie, que d'avoir des visages à aimer, des frères et des sœurs sur cette terre, que l'on regarde avec affection. Mais peut-être faut-il porter notre regard plus loin...

*Voici, pour quelques instants, un autre exercice. En silence, je cherche dans ma tête le visage d'une ou deux personnes qui font partie de mon entourage quotidien, camarade, collègue, voisin, quelqu'un que mon regard néglige trop souvent ; quelqu'un qui accueillerait peut-être volontiers de ma part un peu plus d'attention. (Temps de silence)*

N'est-il pas vrai qu'en élargissant ainsi notre attention aux personnes, et aussi notre attention aux choses, nous ferons du bien au monde ? N'est-ce pas une première belle façon de vivre à pleins poumons, quand nous apprenons à dire sur les choses et sur les gens : « Merci mon Dieu » ? Apprends-nous cela, Seigneur Jésus.

Nous pouvons maintenant relire une deuxième fois, le texte du Pape François.

## TEMPS DE PARTAGE DE NOTRE PRIÈRE

À présent, nous allons prendre un temps de partage en famille autour des deux pistes auxquelles nous nous sommes arrêtées.

La première était de *contempler un lieu que j'aime* ;

la deuxième était de *penser à quelqu'un auquel je pourrais faire davantage attention.*

Saurons-nous, en famille, nous écouter là-dessus, les uns après les autres ? Il suffit que chacun prenne son tour, et les autres l'écoutent avec un grand respect. Cela ne donne pas de matière pour une discussion ; l'écoute suffit, avec éventuellement ici ou là une petite question pour un éclaircissement.

## CONTEMPLATION D'UN PASSAGE DE L'ÉVANGILE 📖

En lien avec les mots du Pape, nous allons maintenant faire une courte prière à partir d'un passage de la Bible. Il y a dans l'évangile de Luc, au chapitre 19, une page que nous connaissons bien : c'est l'histoire de Zachée. Ne la lisons pas aujourd'hui, mais contentons-nous d'observer un détail du récit : l'échange des regards.

L'évangile raconte que Zachée « *cherchait à voir qui était Jésus* », et c'est pourquoi il est monté sur un arbre. Et quand Jésus arrive, il « *leva les yeux* » vers Zachée, et l'appela. Voilà des deux côtés une belle qualité d'attention: regarder Jésus, se laisser regarder par Jésus ; l'un et l'autre, se chercher des yeux.

### Contemplons cela.

Pendant un court instant, j'imagine Zachée sur son arbre. Heureux Zachée, plein d'espérance, le regard tendu vers Jésus qui s'approche. Heureux Zachée qui n'est pas resté enfermé à la maison, tandis que le village reçoit une heureuse visite. *Je regarde l'heureux Zachée, j'entre dans son espérance. Seigneur, ouvre mes yeux à ta présence aujourd'hui ! (Temps de silence)*

Et maintenant, j'imagine Jésus qui, malgré la foule qui l'entoure, lève les yeux pour regarder Zachée. Il a deviné que cet homme-là l'attend. Jésus est à l'affût de toutes les personnes qui ont besoin d'une heureuse visite. Il est attentif aux personnes. Il devine la bonté de leur cœur par-delà les apparences. *Je regarde Jésus, je m'associe à lui quand il regarde Zachée. Seigneur, ouvre mes yeux à tous ceux qui m'attendent ! (Temps de silence)*

## INTENTIONS DE PRIÈRE 🕯

Après avoir contemplé Jésus et Zachée, nous parlons avec Jésus :

« Seigneur, vois notre famille. Aide-nous à porter les uns sur les autres un regard bienveillant, qui aime, qui cherche d'abord ce qu'il y a de bon en l'autre. Pardonne nos regards durs ». *[Court instant de silence]*

« Seigneur, donne nous de porter un regard plus attentif aussi aux gens qui nous entourent : notre famille élargie, nos voisins, de notre école, les gens de notre quartier. Daigne bénir toutes ces personnes ». *[Court instant de silence]*

« Seigneur, nous regardons aussi le monde entier, actuellement en pandémie. Regarde cela avec nous ; ouvre-nous les yeux sur la beauté et la fragilité de notre terre. Bénis ceux qui cherchent et trouvent des solutions. Nous t'en prions ». *[Court instant de silence]*

## NOTRE PÈRE 🙏

Avec les mots de Jésus, nous rassemblons notre prière en disant : « Notre Père... »

## ORAISON FINALE ET SIGNE DE CROIX ✝

Et nous concluons comme le pape François dans *Laudato si'* :

*Dieu Tout-Puissant,*

*Toi qui entoures de ta tendresse tout ce qui existe,*

*Apprends-nous à découvrir la valeur de chaque chose, à contempler ton œuvre avec émerveillement,*

*à reconnaître que nous sommes profondément unis à toutes les créatures,*

*et tous unis comme frères et sœurs. Amen.*

**Au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.**