Le jeûne du Pape François

Je recommande ce qui suit
comme le meilleur jeûne pendant ce Carême.

Jeûnez de mots offensants
et transmettez seulement des mots doux et tendres

Jeûnez d'insatisfaction/ingratitude
et remplissez-vous de gratitude

Jeûnez de colère
et remplissez-vous de douceur et de patience

Jeûnez de pessimisme
et soyez optimiste

Jeûnez de soucis
et ayez confiance en Dieu

Jeûnez de lamentations
et prenez plaisir aux choses simples de la vie

Jeûnez de stress
et remplissez-vous de prière

Jeûnez de tristesse et d'amertume
et remplissez votre cœur de joie

Jeûnez d'égoïsme
et équipez-vous de compassion pour les autres

Jeûnez d'impiété et de vengeance,
et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon

Jeûnez de mots
et équipez-vous de silence et de la disponibilité
à écouter les autres

Si nous pratiquons tous ce style de jeûne,
notre quotidien sera rempli
de paix, de joie, de confiance les uns dans les autres et de vie.

Pape François

Cliquer pour afficher en PDF le jeune du pape François