

## L'expérience des petites communautés paroissiales – Avent 2013

### 7<sup>e</sup> semaine – 16 au 22 décembre

(Maximum 2 heures... mais ça pourrait être moins long)

#### 1. Bienvenue :

Jouez trois minutes de musique de méditation et allumez la dernière chandelle de la couronne de l'avent. Pensez à la joie de toute l'Église catholique qui célèbre la venue parmi nous du Seigneur qui s'est fait chair.

#### 2. Introduction :

Noël approche! Joseph et Marie seront bientôt à la recherche d'un endroit pour se reposer et donner naissance à leur fils. Votre maison est-elle prête? Vous sentez-vous mieux préparé cette année à recevoir l'enfant Jésus dans cette maison qu'est votre cœur! Votre foi a-t-elle grandi? Quel signe avez-vous reçu, quelle étoile vous a montré le chemin de la présence de Jésus? Vous pouvez partager vos impressions avec le groupe.

#### 3. *Lectio Divina*:

- a) Mathieu 1 : 18-24
- b) Psaume 24

L'évangile d'aujourd'hui est sans doute une histoire chrétienne très ancienne racontant les merveilleux événements entourant la naissance de Jésus. À l'époque, il n'y avait pas de caméras vidéo pour filmer tout cela. Il n'y avait pas de médias sociaux ou de Skype pour annoncer la nouvelle. Cet évangile est indiscutablement un témoignage personnel venant de Marie et Joseph, transmis par la suite à la communauté chrétienne. Comment pourrions-nous être au courant du rêve de Joseph s'il n'en avait lui-même parlé? Comment pourrions-nous avoir entendu parler des difficultés rencontrées par ce jeune couple s'ils ne l'avaient raconté aux amis qui leur posaient des questions au sujet de Jésus?

Ces récits de la vie de Jésus sont parvenus jusqu'à nous de bouche à oreille, d'une génération de chrétiens à l'autre, pour être finalement été mis sur papier par Mathieu. Une belle histoire basée sur ce que Joseph a raconté à ses amis. C'est une des rares choses que l'on connaisse de cet homme merveilleux.

Comment Marie et Joseph ont-ils vécu tout cela? On peut imaginer leur grande inquiétude!

Le psaume nous parle de ces « justes », qui cherchent le Seigneur avec les mains propres et le cœur pur. Il en est de même pour nous : nos mains sont sales et nos cœurs parfois distraits, mais nous cherchons néanmoins le visage du Seigneur. Marie et Joseph sont une belle illustration de ce psaume.

*1. Lisez le guide de la Lectio Divina avant de lire les textes de la Bible.*

Je préfère que les participants utilisent leur propre bible, plutôt que d'utiliser un texte photocopié.

*2. Faites la Lectio Divina...*

**4. Après la « lectio »,** pensez à la façon dont vous voulez servir le Seigneur cette semaine. Vous pouvez faire jouer un CD de musique calme et inspirante.

**5. Temps de prière communautaire - ensemble.**

Prenez un moment pour prier ensemble. Priez pour les membres de votre petit groupe, pour que cette période de Noël soit bénie. Dans vos mots, de façon spontanée, faites une prière pour chacun des membres du groupe. Terminez avec une prière à Marie.

**6. Demandez à quelqu'un** de lire le texte suivant sur la « Pratique religieuse catholique au quotidien » (prenez ensuite le temps d'en discuter mais apportez-le pour y repenser à la maison).

## La pratique religieuse catholique au quotidien :

« Puis, levant les yeux au ciel, il soupira. » (Marc 7 : 34)

La dernière pratique que nous allons aborder aujourd'hui nous vient de Saint-François de Sales, qui en parlait fréquemment dans son livre « Introduction à la vie dévote ». Nous sommes très occupés, nos vies sont remplies de toutes sortes de choses et d'événements. Certains se disent si occupés qu'ils n'ont même pas le temps de prier. Les choses n'ont pas changé. Il y a 500 ans, les gens disaient la même chose à Saint-François. Il fallait nourrir les vaches, préparer les repas, etc. Mais **nous avons le temps**, affirmait-il, et pourtant, nous ratons les occasions qui s'offrent à nous parce que notre foi est chancelante. Saint-François affirmait que tout au long de la journée, nous devrions prendre le temps « d'élever nos esprits et nos cœurs vers le Seigneur ».

Il y a beaucoup d'occasions de prier pendant une journée. Ça fait une heure que vous êtes coincés dans la circulation? Pourquoi ne pas fermer la radio - et son constant bavardage - et se recueillir dans le silence? Mettez plutôt une cassette ou un CD de chant grégorien. Vous êtes dans l'autobus, dans le métro, ou bien vous marchez dans la rue? Profitez de ce petit laps de trente minutes pour prier. Après une journée chargée au bureau, vous filez d'habitude directement à la maison aussitôt que votre travail est terminé. Peut-être pourriez-vous rester une vingtaine de minutes assis tranquillement à votre bureau pour prier. Pourquoi pas? Ou alors, arrivez plus tôt au travail, vous éviterez du même coup les embouteillages! Pourquoi ne pas choisir un endroit calme pour vous arrêter avant de plonger dans l'effervescence du bureau?

Toujours suivant la pensée de Saint-François, pourquoi ne pas faire une pause-prière d'une minute en travaillant, en se brossant les dents, en préparant les repas ou en faisant le ménage? Ce n'est pas une pause-café, c'est une pause-prière : vous arrêtez, vous marquez une pause. Vous respirez profondément, avec toute votre attention, et vous priez le Seigneur. Pour un petit moment, élevez vos pensées vers les choses célestes. Respirez à fond en permettant à l'Esprit Saint de calmer votre agitation. Retrouvez votre paix intérieure. Et puis... retournez à vos tâches, revigorés. C'est tout simple.

Nos vies sont un tourbillon. Aussitôt que nous avons une seconde, nous sautons sur notre cellulaire, vérifiant si nous avons des messages, ou envoyant des textos... Bref, nous avons la bougeotte. Notre société a la bougeotte, qui se définit par *le besoin de bouger sans cesse, l'impatience causée par un esprit agité*. Plutôt qu'être paisibles, nos esprits sont constamment en train de penser à ce qu'il nous reste à faire. Agités. Pas étonnant que nous soyons stressés. Détendez-vous et reposez-vous dans le Seigneur, dit Saint-François. Vous avez un moment? Dites au Seigneur que vous l'aimez. Ou pensez à la joie d'être en vie. Ou encore, respirez dans la paix du Saint-Esprit.

Certaines aiment garder un chapelet dans leur poche comme aide-mémoire. Quand ils mettent la main dans leur poche, ils sentent le chapelet et cela leur rappelle d'élever leurs pensées vers le Seigneur. C'est une occasion de dire un bref « Seigneur, bénissez mon travail ».

Cette pratique toute simple apporte la paix. En intégrant la prière à nos vies, nous trouvons la paix intérieure. « Priez sans cesse ». C'est ce que Saint-François voulait dire... élevez vos esprits et vos pensées vers le Seigneur.