



## Première semaine : le combat avec l'évangile du 1er dimanche de l'Avent

Nous voici à 4 semaines de la fête de Noël. Pendant ces 4 semaines, nous vous inviterons à méditer, à prier et à réfléchir à partir du thème : Combattants d'espérance avec Jésus à Noël.

Écoutons l'évangile de ce premier dimanche de l'Avent qui nous suggère des images pour nous sortir de notre confort et pour entendre une promesse de vie au cœur de nos combats.

En ce temps-là, Jésus parlait à ses disciples de sa venue : « Il y aura des signes dans le soleil, la lune et les étoiles. Sur terre, les nations seront affolées et désespérées par le fracas de la mer et des flots. Les hommes mourront de peur dans l'attente de ce qui doit arriver au monde, car les puissances des cieux seront ébranlées. Alors, on verra le Fils de l'homme venir dans une nuée, avec puissance et grande gloire.

Quand ces événements commenceront, redressez-vous et relevez la tête, car votre rédemption approche. Tenez-vous sur vos gardes, de crainte que votre cœur ne s'alourdisse dans les beuveries, l'ivresse et les soucis de la vie, et que ce jour-là ne tombe sur vous à l'improviste comme un filet ; il s'abattrait, en effet, sur tous les habitants de la terre entière. Restez éveillés et priez en tout temps : ainsi vous aurez la force d'échapper à tout ce qui doit arriver, et de vous tenir debout devant le Fils de l'homme. ».

Texte liturgique © AELF, Paris

Au début de ce chemin vers Noël, nous sommes invités à réfléchir autour de la notion de Combat, autour de cette notion de Combattants. Dans un de ses poèmes les plus connus, Mère Térésa s'exclame : « La vie est une chance, saisis-la. La vie est beauté, admire-la. La vie est un jeu, joue-le ». Puis un peu plus loin dans ce poème, elle dit « la vie est un combat, accepte-le ».

De quoi s'agit-il ? C'est une expérience que nous faisons tous, à des degrés divers et sous des formes différentes : la vie peut être bien rude et parfois elle nous bouscule sérieusement. Oui, la vie est un combat car de fait, rien ne se passe vraiment comme nous l'avions rêvé, comme nous l'avions imaginé que ce soit sur le plan personnel, familial, au niveau de notre travail, et même au niveau mondial. Et il suffit d'allumer la radio ou la télévision, il suffit d'entendre les échanges de nouvelles autour de nous, dans nos familles comme au travail, dans notre pays comme au Proche-Orient, pour sentir combien ce monde est éprouvant, combien ce monde est éprouvé.

Les images proposées dans l'évangile de ce dimanche font précisément écho à cette prise de conscience. Entendons le texte : « Sur terre, les nations seront affolées et désemparées par le fracas de la mer et des flots. Les hommes mourront de peur dans l'attente de ce qui doit arriver au monde, car les puissances des cieux seront ébranlées ». Ces images d'une nature déchaînée parlent en fait de la violence dans nos propres cœurs et dans nos échanges les uns avec les autres. La nature est comme le miroir de nos peurs. Et ces images peuvent justement nous faire peur. On dirait un film catastrophe ou une série de genre apocalyptique.

Mais à la fin de ce même évangile une promesse nous est faite : « redressez-vous et relevez la tête, car votre rédemption est proche ». Oui, il y a en ce début de l'Avent à accueillir à la fois ces images inquiétantes et à recevoir cette invitation radicale à tenir debout, à tenir bon, à tenir dans la bonté. Et cette promesse, nous devons toujours l'avoir dans un coin de notre tête, dans un coin de notre cœur durant notre chemin vers Noël.

Face à ces images rudes et face aux réalités du monde qui nous mettent en combat, nous pouvons entendre au moins deux leçons qui peuvent nous éclairer, nous aider à entrer avec moins de panique, avec un peu plus de confiance dans ce combat. Première leçon, Noël est paradoxalement un temps de combat spirituel ! Car la lumière luit comme elle le peut dans les ténèbres et la joie et la paix restent des grâces à demander avec insistance.

Deuxièmement, ce n'est pas un combat contre le monde mais contre l'esprit du monde, contre le mondain si présent dans les activités liées à Noël.

Tout d'abord, Noël peut être vécu comme un temps de combat spirituel. Dans beaucoup de lieux où l'on fête Noël dans l'hémisphère nord, Noël est proche du solstice d'hiver qui est un jour de l'année où la durée du jour est la plus courte. La période de Noël coïncide ainsi avec l'expérience, presque physique, du retour de la lumière, une lumière qui luit au cœur de la nuit, une lumière qui retrouve sa place malgré les ténèbres environnantes. Ce n'est pas un hasard.

Il s'agit de faire l'expérience, à la fois personnelle et collective que nos vies sont faites d'alternances, entre le jour et la nuit, entre les ténèbres et la lumière et que notre rapport au monde est justement marqué par des réalités plus ou moins sombres, plus ou moins lumineuses. Et à Noël, tout cela peut nous sauter aux yeux, nous sauter aux oreilles. Sans aucun doute, dans ces moments parfois de joie explosive, en fait beaucoup ressentent cette solitude, ressentent cette résistance à la vraie joie. Et nous pouvons regarder autour de nous, Noël est parfois une période de grande désespérance pour les plus fragiles et pour les plus isolés.

Ainsi, la joie et la paix que nous recherchons restent donc des grâces à demander, à préserver et surtout à partager. Ce ne sont pas des cadeaux dûs mais des grâces à accueillir qui demandent de notre part des petites décisions, des efforts et qui exigent de nous de l'attention envers les autres et envers Dieu.

Deuxièmement, je le disais, ce n'est pas un combat contre le monde mais contre l'esprit du monde. Nous le savons, le mondain, qui est en fait ce désir de puissance, ce désir de tout maîtriser ou de plaire aux autres à tout prix est pleinement présent à Noël. On peut repérer cet esprit mondain dans nos désirs d'offrir les meilleurs cadeaux, de rester uniquement avec les gens qui nous ressemblent, d'être simplement des consommateurs qui se désintéressent du coût écologique de nos achats ou de nos déplacements l'esprit mondain se cache dans notre manière d'occulter nos faiblesses et nos manques en famille et même dans nos communautés chrétiennes. Il y a là comme une tentation à vivre non pas dans l'esprit de Noël mais dans l'esprit du monde.

Noël, c'est l'occasion pour nous d'un combat, dans le sens où nous avons à être attentif aux actions du diable, c'est à dire celui qui divise, ce qui divise, diabolos, ce qui sème la division dans nos familles, la division et la comparaison dans nos relations, dans notre Eglise, ce qui empêche la joie et la paix.

Ainsi, nous avons à entendre que notre vie spirituelle n'est pas un parcours dont le résultat

serait le bien être comme dans les techniques de développement personnel. Bien sûr ces techniques peuvent aider à aller mieux et c'est tant mieux si nous ressentons plus de détente, dans cet exercice que nous allons vivre, plus de joie dans ce temps de l'Avent. Mais le bien être n'est pas l'objectif premier. La vie spirituelle est un équilibre à construire et surtout à recevoir entre des choses qui dépendent de nous et d'autres qui nous échappent, entre les choses plus agréables mais aussi les choses plus rudes qui font partie du réel et où le Seigneur nous rejoint. Parler de combat à Noël, n'est prendre conscience du fait que dès que je veux choisir la vie, il y a de la résistance en moi et autour de moi face à cette vie à laquelle j'aspire. Nous faisons l'expérience que nous avons le cœur partagé. Nous voulons la vie mais en même temps nous lui résistons.

Dans cette première semaine de l'Avent, nous aurons des petites décisions à prendre pour mettre en place le cadre de la prière : choisir un lieu, un horaire, un rythme. Et nous allons devoir exercer notre liberté, pour pouvoir vivre ce temps de prière, pouvoir être disponible à la Parole de Dieu. Alors, tout à long de cette semaine, soyons attentifs et attentives à ce qui est bon pour nous dans ce temps de l'Avent, dans cette retraite que nous vivons ensemble. Et n'ayons pas peur, celui qui combat c'est d'abord le Seigneur, qui combat en nous et avec nous.

Alors courage et confiance !

## Relecture de la semaine :

En ce temps de l'avent, nous avançons vers Noël dans une démarche de "combattants d'espérance avec Jésus". Pour cette première semaine, notre part de combat était celle de notre disponibilité dans la prière. Avec lucidité et miséricorde, nous allons nous présenter devant le Seigneur, présenter notre vie.

Pour débiter cette prière, je prends le temps de m'installer respectueusement et de façon suffisamment confortable pour pouvoir rester stable. Si c'est nécessaire pour moi, je peux allumer une bougie ou installer un visuel inspirant qui tourne mon regard vers Dieu.

[respiration]

Je me rends attentif.ve à ma respiration comme pour revenir au centre de moi-même.

Je signifie par un geste mon désir de m'ouvrir à Dieu : un signe de croix, une inclinaison, l'ouverture de mes bras,... et je me présente au Seigneur tel.le que je suis, à cet instant, avec mes joies, et ce qui me pèse.

Je demande à l'Esprit Saint sa lumière pour éclairer ma vie...

ce qui s'est passé concrètement pendant cette semaine. Je stimule ma mémoire pour me rappeler plus précisément, avec lucidité mes journées. Je visualise tour à tour les lieux où j'ai été : bureau, maison, trajets, week-ends...

Cette semaine je vais tout spécialement me rappeler les moments où j'ai rencontré Dieu dans un temps arrêté, dédié à la prière. Quand ai-je prié? Dans quels lieux? Dans quelle position? Pendant combien de temps? Avec quel support?

Esprit Saint, envoie sur moi ta lumière

Je demande la "connaissance intérieure" de tout le bien le bon le beau que j'ai reçu de Dieu. Je me rappelle de tout ce qui était beau cette semaine dans la prière.

Je remercie tout spécialement pour les temps de prière que j'ai réussi à prendre. Si j'ai vraiment écouté Dieu, quelle parole est-ce que j'ai retenue? Quelle lucidité nouvelle pour ma vie?

Je remercie aussi pour les fruits dans ma vie venus grâce à la prière... Quelle attitude est-ce que j'ai pu améliorer? Qu'est ce qui est devenu meilleur grâce à la prière?

Une parole inappropriée que j'ai su retenir? Une écoute plus profonde des gens que j'ai rencontrés?

Peut-être même décision murie grâce à la parole?

Je remercie le Seigneur pour les fruits de la prière.

Bénis le Seigneur, ô mon âme ; n'oublie aucun de ses bienfaits !

Maintenant, je vais demander tout autre chose : je vais demander pardon... Je vais accepter de regretter.

Et cette semaine tout spécialement je vais regarder mes manquements dans la prière.

Par rapport à ce que j'avais prévu, comment est-ce que je m'y suis pris.e réellement ?

Ai-je prié plus longtemps, moins longtemps, ou bien est-ce que j'ai su me tenir à ce que j'avais prévu?

Ai-je pris les mesures nécessaires pour pouvoir être concentré.e : choix du lieu, choix de la posture? ?

Est ce que j'ai su me montrer régulièrement fidèle? Disponible pour écouter? Qu'est ce qui m'a manqué? Est-ce que mon ouverture à la prière a été suffisante pour sentir la répercussion de l'Esprit Saint sur ma vie avec plus de foi, plus de charité et plus d'espérance?

Seigneur augmente en moi le désir de m'ouvrir à ton action dans la prière.

Pour que je reçoive et que je puisse porter ton espérance. [respiration]

Maintenant, il s'agit de penser à la deuxième semaine de l'avent qui va s'ouvrir. A la lumière de ma relecture de ma vie spirituelle de la semaine passée, qu'est ce que je veux demander à Dieu pour la semaine prochaine? C'est important de faire une demande ajustée, une demande qui vient du fond de mon cœur: qu'est ce que je ressens, qu'est ce qu'il me faut pour la semaine qui vient.

Seigneur entend la prière qui monte de mon cœur.

En forme d'au-revoir, de clôture de notre prière, je peux simplement réciter la prière que Jésus nous a enseigné et qui m'unit à tous mes frères et soeurs qui partagent un même Père :

Notre père

Qui es au cieux

Que ton nom soit sanctifié

Que ton règne vienne  
Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour  
Pardonne-nous nos offenses  
Comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensé  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
Mais délivre-nous du mal.  
Au nom du père et du fils et du Saint Esprit Amen

Je peux maintenant prendre quelques notes pour moi ou pour en discuter avec un aîné dans la foi : noter la date, le lieu, la durée de cette prière et noter aussi ce que j'ai finalement demandé à Dieu et tout ce dont je souhaite garder une trace.