

Semaine 4

GOÛTER LA SOBRIÉTÉ



Méditation : Damien Sala sj

Nous entrons dans la quatrième semaine du Carême. Durant ce chemin vers Pâques, l'Église nous invite à nous retourner vers Dieu par la prière, l'aumône, le jeûne... Les moyens sont nombreux ! Mais l'essentiel, c'est de laisser tomber le superflu pour aller vers Lui.

Cette semaine nous allons donc demander au Seigneur de nous faire goûter la sobriété en famille. Dans notre vie quotidienne, nous sommes souvent loin de la simplicité de vie à laquelle Dieu nous appelle. Nous vivons dans une société de consommation qui nous invite à avoir toujours plus, à accumuler, à ne pas se satisfaire de ce qui pourrait nous suffire, ce qui finalement nous détourne de Dieu et de la vie.

Dans sa lettre encyclique *Laudato'si*, le pape François nous invite à la conversion écologique intégrale, et cela passe aussi par la sobriété ! Commençons cette semaine par une méditation en famille sur la façon dont nous pouvons convertir nos modes de consommation.

Alors, cette semaine, *goûtons une vie plus simple !*

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 🙏

Au début de ce temps de prière, je fais le silence en moi, j'éloigne tous les bruits du quotidien et je fais de la place pour que l'Esprit de Dieu puisse me rejoindre. Lentement je me signe :

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

Et je lui fais cette demande dans mon cœur :

« Seigneur, donne-moi la grâce de savoir vivre, dans ma famille, cette sobriété à laquelle tu nous appelles »

EXTRAIT DU PAPE FRANÇOIS

Nous lisons une première fois un extrait du paragraphe 222 de *Laudato Si'*.

« La spiritualité chrétienne propose une autre manière de comprendre la qualité de vie, et encourage un style de vie prophétique et contemplatif, capable d'aider à apprécier profondément les choses sans être obsédé par la consommation. [...] En effet, l'accumulation constante de possibilités de consommer distrait le cœur et empêche d'évaluer chaque chose et chaque moment. En revanche, le fait d'être sereinement présent à chaque réalité, aussi petite soit-elle, nous ouvre beaucoup plus de possibilités de compréhension et d'épanouissement personnel. La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété, et une capacité de jouir avec peu. C'est un retour à la simplicité qui nous permet de nous arrêter pour apprécier ce qui est petit, pour remercier des possibilités que la vie offre, sans nous attacher à ce que nous avons ni nous attrister de ce que nous ne possédons pas. Cela suppose d'éviter la dynamique de la domination et de la simple accumulation de plaisirs. »

MÉDITATION

Le pape François nous dit que nous courons le risque de toujours chercher à consommer plus et à accumuler sans fin. Dans le monde où nous vivons c'est une vraie tentation. Nous n'arrivons plus à faire la différence entre ce qui est essentiel pour nous, et ce qui est superflu ! Est-ce que notre bonheur est vraiment lié à la possession de tel objet à la mode, à telle activité, à tel plaisir immédiat, accessibles simplement en ouvrant son portefeuille ? *(Petit silence)*

Un instant, je regarde ma façon de vivre au quotidien et de consommer. Je pense aux objets que je possède, à mes vêtements, à la nourriture, à mes loisirs.

Mon bonheur est-il lié à eux ? Est-ce qu'il y a des choses qui me paraissent « en trop » ? Ne pas posséder quelque chose que je désire est-il pour moi une source de tristesse, de souffrance ?

Je présente tout cela devant le Seigneur. (Temps de silence)

Si nous arrivons à prendre de la distance et à limiter cette soif de consommer, nous pourrions alors vivre vraiment. La simplicité n'est pas un renoncement triste bien au contraire ! C'est la condition pour profiter pleinement du moment présent, nous arrêter et contempler. Sans quoi nous serons toujours entraînés dans cette course à la consommation, et détournés de la vie. Oui, c'est bien à cela que Dieu nous appelle, car Jésus est venu pour que nous ayons « la vie en abondance. » (Jn 10,10)

Je peux maintenant me souvenir d'un moment heureux qui était tout simple, que j'ai vécu avec peu : une joie quotidienne avec ma famille, dans la nature, dans la prière...

Je contemple ce moment et je dis MERCI à Dieu de tout mon cœur. (Temps de silence)

La vie chrétienne nous propose donc de grandir par la « sobriété », et d'être capable de profiter avec peu. C'est ainsi que nous devons comprendre la vraie « qualité de vie » et l'« épanouissement personnel » auxquels nous invite le pape François. Et c'est ainsi que nous vivons enracinés en Dieu.

Relisons maintenant, pour la deuxième fois, le texte du Pape François.

TEMPS DE PARTAGE EN FAMILLE DE NOTRE PRIÈRE

A présent, prenons un temps de partage en famille après ce moment de cœur à cœur que nous avons vécu avec Dieu :

- > Est-ce qu'il y a des choses qui me paraissent « en trop » dans notre vie ? Qu'est-ce que je pourrais faire désormais concrètement pour répondre à cet appel du Seigneur à vivre plus simplement ?
- > Y a-t-il un moment tout simple de ma vie qui me rend heureux ?

Prenons le temps de nous écouter en famille là-dessus, les uns après les autres. Chacun partage ce qu'il a envie, et les autres l'écoutent avec un grand respect. C'est tout.

CONTEMPLATION D'UN PASSAGE DE L'ÉVANGILE ■■

Nous allons à présent contempler un passage de l'Évangile de Matthieu. Jésus est à ce moment au début de sa mission. Il s'adresse sur la montagne aux foules dans un long discours où il les enseigne et les invite à changer leur regard et leur manière de vivre.

« Regardez les oiseaux du ciel : ils ne font ni semailles ni moisson, ils n'amassent pas dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Vous-mêmes, ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? Qui d'entre vous, en se faisant du souci, peut ajouter une coudée à la longueur de sa vie ? Et au sujet des vêtements, pourquoi se faire tant de souci ? Observez comment poussent les lis des champs : ils ne travaillent pas, ils ne filent pas. Or je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'était pas habillé comme l'un d'entre eux. Si Dieu donne un tel vêtement à l'herbe des champs, qui est là aujourd'hui, et qui demain sera jetée au feu, ne fera-t-il pas bien davantage pour vous, hommes de peu de foi ? »

[Court instant de silence]

Jésus s'adresse à des hommes et des femmes de son époque. Ils ont arrêté leurs activités pour venir l'écouter sur cette montagne, entendre de lui une parole de sagesse. Imaginons les visages de toutes ces personnes, ces hommes, ces femmes, ces enfants... Comment regardent-ils Jésus ? Quelle aide attendent-ils de lui pour changer leur vie ? Je contemple cela.

[Temps de silence]

Jésus parle à ces hommes et à ces femmes du souci qu'ils se font pour la nourriture, les vêtements... C'est pour cela qu'ils travaillent et qu'ils amassent. C'est bien normal après tout, il faut qu'ils aient de quoi vivre. Mais peut-être Jésus veut-il leur dire qu'à force de trop se focaliser sur toutes ces choses ils en oublient l'essentiel ! Ils doivent prendre soin de ce qui est important : la vie et le corps. Au fond, c'est cela la sobriété heureuse : être ramené à l'essentiel ! Méditons cela.

[Temps de silence]

« Regardez les oiseaux du ciel », « Observez les fleurs des champs » : Jésus les invite à porter leurs regards sur la Création. Pour donner des exemples du modèle à suivre il n'a pas besoin d'inventer une histoire ou de nous tenir un discours savant. Non, Jésus nous invite tout simplement à regarder la Création pour qu'elle nous inspire. Contemplons cela.

[Temps de silence]

INTENTIONS DE PRIÈRE

Et maintenant, après avoir entendu ce discours de Jésus aux foules, nous pouvons aujourd'hui, dans notre maison, en famille, lui adresser notre prière.

« Seigneur, aide notre famille à apprendre à reconnaître ce qui est superflu dans notre vie. Aide-nous à ne pas nous perdre dans un mode de vie où nous consommons et accumulons sans cesse au risque de perdre de vue l'essentiel. Seigneur nous te prions ».

[Court instant de silence]

« Seigneur, nous te confions la grande famille des chrétiens. Que grâce à ton soutien, nous soyons des témoins joyeux pour le monde d'une vie sobre et heureuse, enracinée dans la foi. Seigneur nous te prions ».

[Court instant de silence]

« Seigneur, nous te prions pour ta Création. Qu'elle soit toujours pour nous un lieu de contemplation et d'inspiration, et que nous ayons à cœur d'en prendre soin et de la protéger. Seigneur nous te prions ».

[Court instant de silence]



ORAISON FINALE ET SIGNE DE CROIX

À la fin de cette prière, je demande au Seigneur de continuer à m'accompagner dans ce chemin de conversion vers Pâques. Avec cette prière de saint Ignace, je m'abandonne à son amour :

*"Prends Seigneur et reçois
toute ma liberté,
ma mémoire, mon intelligence
toute ma volonté.
Reçois tout ce que j'ai,
tout ce que je possède.
C'est toi qui m'as tout donné
à toi, Seigneur, je le rends.
Tout est à toi, disposes-en
selon ton entière volonté
et donne-moi ta grâce,
elle seule me suffit."*

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

