



### **Laudato Si**

La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété... sans nous attacher à ce que nous avons, ni nous attrister de ce que nous ne possédons pas. (Ls 222)

La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice. (Ls 223)

### **Extrait du livre d'Isaïe - Ch 30 - 1er samedi de l'Avent**

*Peuple de Sion, toi qui habites Jérusalem, tu ne pleureras jamais plus. À l'appel de ton cri, le Seigneur te fera grâce. Dès qu'il t'aura entendu, il te répondra. Le Seigneur te donnera du pain dans la détresse, et de l'eau dans l'épreuve. Celui qui t'instruit ne se dérobera plus et tes yeux le verront. Tes oreilles entendront derrière toi une parole : « Voici le chemin, prends-le ! », et cela, que tu ailles à droite ou à gauche..... le Seigneur pansera les plaies de son peuple et guérira ses meurtrissures.*

### **Quelques questions que je peux me poser**



- Quelle leçon dois-je retenir du fait que Jésus soit né dans la simplicité, le dénuement ?
- Comment dans ma façon de fêter Noël, garder l'esprit de cette simplicité ?
- Comment puis-je discerner le nécessaire du superflu, alléger ma vie de ce qui l'encombre ?
- Mon superflu n'est-il pas pour l'autre un besoin nécessaire ?
- Quelles activités puis-je abandonner ou réduire afin de dégager le temps nécessaire à un approfondissement de mes engagements associatifs, politiques, ... et de ma vie spirituelle ?
- Comment, individuellement et collectivement, voulons-nous vivre et selon quelles valeurs ?

### **Propositions de gestes**

- Je décide de mettre ma vie sous le signe de la simplicité heureuse.
- Je donne mon superflu à une personne pour laquelle ce sera le nécessaire.
- Pour Noël, je choisis un menu sobre, peu copieux et sans produits luxueux
- Je privilégie la cuisine maison avec des produits locaux et de qualité.
- Pour mes cadeaux de Noël, je choisis le cadeau immatériel (spectacle, temps offert, talent partagé)
- J'achète en priorité des objets d'occasion plutôt que neufs, des produits locaux.
- J'emballe mes cadeaux en utilisant de la ficelle et du tissu ou du papier de récupération (journaux, anciens papiers cadeaux) et je prends le temps d'ouvrir mon cadeau et conserve le papier pour une autre fois.





## Prière

Dieu Tout-Puissant qui es présent dans tout l'univers et dans la plus petite de tes créatures,  
Toi qui entoures de ta tendresse tout ce qui existe,  
répands sur nous la force de ton amour  
pour que nous protégeons la vie et la beauté.  
Inonde-nous de paix, pour que nous vivions comme frères et sœurs  
sans causer de dommages à personne.  
Ô Dieu des pauvres, aide-nous à secourir les abandonnés  
et les oubliés de cette terre qui valent tant à tes yeux.  
Guéris nos vies,  
pour que nous soyons des protecteurs du monde et non des prédateurs,  
pour que nous semions la beauté et non la pollution ni la destruction.  
Touche les cœurs de ceux qui cherchent seulement des profits aux dépens de la terre et des pauvres.  
Apprends-nous à découvrir la valeur de chaque chose,  
à contempler, émerveillés, à reconnaître  
que nous sommes profondément unis à toutes les créatures sur notre chemin vers ta lumière infinie.  
Merci parce que tu es avec nous tous les jours.  
Soutiens-nous, nous t'en prions, dans notre lutte pour la justice, l'amour et la paix.  
Amen.

*Pape François, LS 246*