

4.

NOËL, UN CHEMIN VERS LA GRATITUDE

“Le Christ pourrait être né mille fois à Bethléem, s’il ne naît pas en ton cœur aujourd’hui, c’est en vain qu’il est né.”

EXERCICES

Créer une habitude de gratitude dans ma vie suppose de « faire des exercices », un peu comme un sportif à l’entraînement répète des gestes jusqu’à ce qu’ils s’impriment en lui et qu’il puisse les exécuter facilement, sans hésitation, sans effort, et avec joie.

Ces exercices vous sont proposés comme des entraînements.

Répétez-les le plus souvent possible. N’hésitez pas à créer vos propres exercices.

#17 EXERCICE

Méditation : à l’exemple de Thérèse de Lisieux, Noël est le moment où Dieu vient me guérir.

La nuit de Noël 1886, Thérèse Martin a presque 14 ans ; cela fait 10 ans qu’elle a perdu sa maman et qu’elle est bloquée dans une attitude triste et renfermée ; elle pleure pour un rien.

Après la messe de minuit, tout le monde rentre à la maison, et le papa laisse échapper une phrase que Thérèse saisit au vol : « heureusement que c’est la dernière année » (que l’on fait le jeu des cadeaux dans la cheminée).

Céline sa sœur s’attend à ce que Thérèse aille pleurer et s’enfermer dans sa chambre, gâchant ainsi la soirée de Noël. Et voilà qu’au lieu de s’enfermer sur elle-même elle reçoit la grâce de faire un acte de liberté, un acte de volonté joyeuse et de passer par-dessus la blessure reçue : une vraie renaissance...

« Ce fut le 25 décembre 1886 que je reçus la grâce de sortir de l’enfance, en un mot la grâce de ma complète conversion. Nous revenions de la messe de minuit où j’avais eu le bonheur de recevoir le Dieu fort et puissant. En arrivant aux Buissonnets, je me réjouissais d’aller prendre mes souliers dans la cheminée, cet antique usage nous avait causé tant de joie pendant notre enfance que Céline [l’une de ses quatre sœurs, Ndlr] voulait continuer de me traiter comme un bébé puisque j’étais la plus petite de la famille...

Papa aimait à voir mon bonheur, à entendre mes cris de joie en tirant chaque surprise des souliers enchantés, et la gaîté de mon Roi chéri augmentait beaucoup mon bonheur, mais Jésus voulant me montrer que je devais me défaire des défauts de l’enfance m’en retira aussi les innocentes joies, il permit que Papa fatigué de la messe de minuit éprouvât de l’ennui en voyant mes souliers dans la cheminée et qu’il dit ces paroles qui me percèrent le cœur: “Enfin, heureusement que c’est la dernière année!”

Je montais alors l’escalier pour aller défaire mon chapeau, Céline connaissant ma sensibilité et voyant des larmes briller dans mes yeux eut aussi bien envie d’en verser, car elle m’aimait beaucoup et comprenait mon chagrin : “Ô Thérèse! me dit-elle, ne descends pas, cela te ferait trop de peine de regarder tout de suite dans tes souliers”.

Mais Thérèse n’était plus la même, Jésus avait changé son cœur ! Refoulant mes larmes, je descendis rapidement l’escalier et comprimant les battements de mon cœur, je pris mes souliers et les posant devant Papa, je tirai joyeusement tous les objets, ayant l’air heureuse comme une reine. Papa riait, il était redevenu joyeux et Céline croyait rêver !... Heureusement c’était une douce réalité, la petite Thérèse avait retrouvé la force d’âme qu’elle avait perdue à 4 ans et demi et c’était pour toujours qu’elle devait la conserver !...

En cette nuit de lumière commença la troisième période de ma vie, la plus belle de toutes, la plus remplie des grâces du Ciel... En un instant l'ouvrage que je n'avais pu faire en dix ans, Jésus le fit se contentant de ma bonne volonté qui jamais ne me fit défaut. [...] Il fit de moi un pécheur d'âmes, je sentis un grand désir de travailler à la conversion des pécheurs, désir que je n'avais [pas] senti aussi vivement... Je sentis en un mot la charité entrer dans mon cœur, le besoin de m'oublier pour faire plaisir et depuis lors je fus heureuse ! »

#18 EXERCICE

Méditation : accueillir Jésus qui se donne à moi comme un cadeau.

Ce même Noël 1886, Paul Claudel va par hasard et désœuvrement écouter les vêpres à Notre-Dame de Paris. Soudain, lui qui était athée, sent la foi naître dans son cœur, au simple chant des enfants...

« Les enfants de la maîtrise étaient en train de chanter ce que je sus plus tard être le Magnificat. J'étais moi-même debout dans la foule, près du second pilier à l'entrée du chœur, à droite du côté de la sacristie.

Et c'est alors que se produisit l'événement qui domine toute ma vie. [...] Je crus, d'une telle force d'adhésion, d'un tel soulèvement de tout mon être, d'une conviction si puissante, d'une telle certitude ne laissant place à aucune espèce de doute que, depuis, tous les livres, tous les raisonnements, tous les hasards d'une vie agitée, n'ont pu ébranler ma foi, ni, à vrai dire, la toucher. J'avais eu tout à coup le sentiment déchirant de l'innocence, de l'éternelle enfance de Dieu, une révélation ineffable.

En essayant, comme je l'ai fait souvent, de reconstituer les minutes qui suivirent cet instant extraordinaire, je retrouve les éléments suivants qui, cependant, ne formaient qu'un seul éclair, une seule arme, dont la Providence divine se servait pour atteindre et ouvrir enfin le cœur d'un pauvre enfant désespéré : "Que les gens qui croient sont heureux ! Si c'était vrai, pourtant ? C'est vrai ! Dieu existe, Il est là. C'est Quelqu'un, c'est un Être aussi personnel que moi ! Il m'aime, Il m'appelle". Les larmes et les sanglots étaient venus et le chant si tendre de l'Adeste (chant de Noël, en Latin) ajoutait encore à mon émotion. »

#19 EXERCICE

Déposer nos armes, nos résistances devant l'enfant désarmé pour vivre la miséricorde vis-à-vis de nous-même et vis-à-vis des autres.

1. J'entre dans une attitude de gratitude devant Jésus qui m'aime au point de renoncer à toute la gloire qu'il possède au ciel pour me rejoindre dans mes péchés et blessures. Devant Jésus désarmé dans la crèche, je dépose les armes et demande la grâce de m'aimer tel que je suis, aujourd'hui, avec mon histoire, mes limites, mes blessures. Je dépose tout ce qui est douloureux, blessé, difficile dans ma vie. Je demande à Jésus petit enfant la grâce de m'apprendre à vivre la miséricorde vis-à-vis de moi-même.

2. L'accueil de la miséricorde de Dieu qui vient panser mon cœur blessé me rend capable de vivre cette miséricorde vis-à-vis de ceux avec qui la relation est difficile. Je pense tout spécialement aux membres de ma famille. Parce que je reconnais que je suis pauvre, j'accepte de ne pas juger la pauvreté des autres.

Noël est le moment où je peux demander à Jésus la grâce d'être libéré intérieurement de jugements, de jalousies, de rancunes du passé. L'enfant Jésus est venu guérir mon cœur compliqué et malade. Je rends grâce à Dieu pour cela.

#20 EXERCICE

Accueillir, visiter une personne seule.

Jésus nous invite à l'accueil face à l'exclusion et à la solitude. Le temps de Noël est certainement celui qui est le plus dur à vivre lorsqu'on est seul. Il y a certainement autour de moi une, plusieurs personnes seules que Jésus me confie. Que puis-je faire pour elles ? Aller leur rendre une visite ? En inviter une ? A qui puis-je ouvrir mon cœur ce Noël ?

#21 EXERCICE

Gratitude vis-à-vis de Jésus qui s'est abaissé par amour pour moi.

Méditer à partir d'un texte de JP Sartre, écrit en 1940 dans un camp de prisonnier en Allemagne. Prendre Jésus dans ses bras et s'imaginer porter Dieu tout contre nous. S'émerveiller et rendre grâce de ce mystère d'un Dieu-enfant qui vient à notre rencontre. Demander à Jésus de renaître à la foi et à l'émerveillement devant la beauté de ce que Dieu a fait pour moi, pour nous.

« Vous avez le droit d'exiger qu'on vous montre la Crèche. La voici. Voici la Vierge, voici Joseph et voici l'Enfant Jésus (...)

La Vierge est pâle et elle regarde l'enfant. Ce qu'il faudrait peindre sur son visage, c'est un émerveillement anxieux, qui n'apparut qu'une seule fois sur une figure humaine, car le Christ est son enfant, la chair de sa chair et le fruit de ses entrailles. Elle l'a porté neuf mois. Elle lui donna le sein et son lait deviendra le sang de Dieu. Elle le serre dans ses bras et elle dit : « mon petit » !

Mais à d'autres moments, elle demeure toute interdite et elle pense : « Dieu est là », et elle se sent prise d'une crainte religieuse pour ce Dieu muet, pour cet enfant (...)

Mais je pense qu'il y a aussi d'autres moments rapides et glissants où elle sent à la fois que le Christ est son fils, son petit à elle et qu'il est Dieu. Elle le regarde et elle pense : "ce Dieu est mon enfant ! Cette chair divine est ma chair, Il est fait de moi, Il a mes yeux et cette forme de bouche, c'est la forme de la mienne. Il me ressemble, Il est Dieu et Il me ressemble".

Et aucune femme n'a eu de la sorte son Dieu pour elle seule. Un Dieu tout petit qu'on peut prendre dans ses bras et couvrir de baisers, un Dieu tout chaud qui sourit et qui respire, un Dieu qu'on peut toucher et qui vit, et c'est dans ces moments-là que je peindrais Marie si j'étais peintre, et j'essayerais de rendre l'air de hardiesse tendre et de timidité avec lequel elle avance le doigt pour toucher la douce petite peau de cet enfant Dieu dont elle sent sur les genoux le poids tiède, et qui lui sourit. »

#22 EXERCICE

Partager avec ceux qui ont moins.

Jésus nous propose la sobriété et le partage comme remède au consumérisme. En cette fête de Noël, alors que beaucoup n'ont pas assez, d'autres mangent jusqu'à se rendre malades. Il ne s'agit pas de vivre un temps de carême pendant la fête de Noël mais de se demander :

- Comment pouvons-nous vivre une certaine sobriété pour rester dans l'esprit de la crèche ?
- Comment pouvons-nous être solidaire avec ceux qui ont moins ?
- Avec qui pouvons-nous partager car partager ce que nous avons c'est aussi partager la joie ?