



L'Avent peut être une période pleine de spiritualité, d'approfondissement de la Parole... mais c'est bien souvent une période de frénésie, durant laquelle il est impossible d'échapper à la publicité qui incite à consommer, durant laquelle le matériel prend le pas sur le spirituel. Pour vivre ce temps de préparation à la venue du Christ de façon plus sereine et écologique, nous avons recensé quelques propositions

## **Et moi je fais quoi pour Noël ?**



# ACCUEILLIR

- J'accueille ce Noël en Église Verte en informant mes proches de cette démarche
- Je profite de ce moment pour me réconcilier avec mes proches, avec moi-même, avec Dieu
- Je m'accorde un temps de méditation
- J'accueille les petits bonheurs de la vie : un oiseau qui chante, une promenade en forêt, ...
- Je porte une attention aux personnes isolées : des personnes âgées, malades, handicapées, en situation précaire, je participe à une collecte, une maraude, ...

## **Mon calendrier de l'Avent à construire moi-même**

- avec une idée par jour pour revoir notre rapport à la Création
- avec une petite prière par jour
- avec une petite bonne action par jour
- avec un petit cadeau immatériel pour mes proches (un massage de dos, un temps de jeux, etc.)

Eventuellement, je construis aussi une couronne de l'Avent avec des éléments ramassés en forêt

## **Ma prière pour accueillir**

*« Apprends-moi à vivre avec mes ombres et mes lumières, mes douceurs et mes colères, mes rires et mes larmes, mon passé et mon présent. Donne-moi de m'accueillir comme Tu m'accueilles, de m'aimer comme Tu m'aimes. Délivre-moi de la perfection que Tu veux me donner, ouvre-moi à la sainteté que Tu veux m'accorder. »*

## **Ma lecture : extrait de l'encyclique Laudato Sì du Pape François**

*« C'est un retour à la simplicité. La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice. Ce n'est pas moins de vie, ce n'est pas une basse intensité de vie mais tout le contraire. Le bonheur requiert de savoir limiter certains besoins qui nous abrutissent, en nous rendant ainsi disponibles aux multiples possibilités qu'offre la vie. L'heure est arrivée de réaliser que cette joyeuse superficialité nous a peu servi. »*

Avent semaine 2

# DONNER

- Je donne de mon temps : à ma famille, à mes proches, à des personnes dans le besoin
- J'aide des associations : avec une participation dans l'action, dans l'écoute, avec un don financier, un panier-cadeau inversé
- Je donne une messe, c'est-à-dire j'offre une intention
- Je donne un sourire à des inconnus dans la rue

## Je prévois les cadeaux que je souhaite offrir

- fabriqués localement, moi-même ou acheté en seconde main ou dans une recyclerie ou que j'ai chez moi et que je n'utilise pas (un livre déjà lu, une jolie bougie, un jouet de mes enfants qui ont grandi, ...)
- Un cadeau immatériel (une recette appréciée écrite sur un beau papier, une journée soin, une promenade en forêt, ...)

Si c'est trop compliqué pour l'instant, je prends en considération l'impact écologique et social (condition et lieux de production) de mon cadeau. Le beau doit apporter de la paix et de la joie à tous, sans générer des injustices ici ou ailleurs.

## Ma prière pour donner

*« Seigneur, toi qui es Trinité, par ta vie tu nous offres un modèle unique d'interdépendance, de relations vécues dans l'amour et de solidarité. Fais que nous soyons unis pour vivre à ton image. Apprends-nous à partager les uns avec les autres l'espérance que nous transmettent tous ceux qui luttent pour la vie partout dans le monde. Que leur courage nous incite à surmonter nos propres divisions, à vivre entre nous dans une sainte harmonie et à marcher ensemble, dans la solidarité. Toi qui es le Dieu de la vie, conduis-nous à la justice et à la paix. Amen. »*

## Ma lecture : extrait de l'encyclique Laudato Si du Pape François

*« Toutes les créatures sont liées, chacune doit être valorisée avec affection et admiration, et tous en tant qu'êtres, nous avons besoin les uns des autres. »*

# CELEBRER LA JOIE

## **Je prépare mon foyer à la célébration de Noël**

- Je décore mon sapin et ma maison : avec mes décorations de l’an dernier ou des décorations faites maison.
- Je prépare l’emballage de mes cadeaux : récupérés des anniversaires de l’année écoulée, vieilles cartes routières, jolis tissus (façon furoshiki : tutos sur Internet), ...
- Je prépare un menu de fêtes, fabriqué maison et non industriel.

## **Je prépare mon cœur à la célébration de Noël**

- Je me renseigne sur les horaires de messe de Noël du lieu où je vais la célébrer et je prends le temps de lire les lectures de la messe de Noël quelques heures avant
- J’arrive un peu à l’avance à la messe, pour préparer mon âme et mon esprit, j’amène les enfants se recueillir et prier devant la crèche de santons avant la messe
- De retour de la messe, en famille, nous mettons le petit Jésus dans notre crèche et nous faisons une petite prière

## **Je célèbre la Création en poursuivant sur ma lancée après Noël**

- Je me renseigne sur ce que Meudon, GPSO et le département proposent en terme d’écologie : programme « Famille 0 déchet », ateliers à la Maison de la Nature et de l’Arbre, lombricomposteurs, etc.
- Je participe à des actions participatives : nettoyage de la forêt, ...
- Pour les anniversaires de mes proches, je reprends les grandes idées de ce Noël : sobriété, simplicité, bonheur et partage

## **Ma prière pour vivre la joie**

*« Celui qui réfléchit sur les choses trouve le bonheur, Et celui qui se confie en l’Eternel est heureux. » Proverbes 16:20*

## **Ma lecture : extrait de l’encyclique Laudato Si du Pape François**

*« Nous sommes appelés à être les instruments de Dieu le Père pour que notre planète soit ce qu’il a rêvé en la créant, et pour qu’elle réponde à son projet de paix, de beauté et de plénitude. »*