

4^{ème} dimanche de l'Avent



L'Eglise a toujours considéré la méditation de la Parole de Dieu comme un exercice spirituel privilégié. Il ne s'agit pas simplement de lire le texte pour en connaître l'histoire ni d'en faire une étude biblique mais de se placer dans une attitude d'écoute.

Dans les Saints Livres, en effet, le Père qui est aux cieux vient avec tendresse au-devant de ses fils et entre en conversation avec eux ; (Dei Verbum 21)

Méditer la Parole dans la prière et l'ouverture à l'Esprit Saint permet d'entrer dans le mystère même de Dieu. Prenons à notre compte la demande du Seigneur au prophète Ezeziel (3,1)

Le Seigneur me dit : « Fils d'homme, ce qui est devant toi, mange-le, mange ce rouleau ! Puis, va ! Parle à la maison d'Israël. »

FAIRE ORAISON AVEC LA LECTURE DE LUC

*Préparé par une religieuse,
de la communauté de l'Enfant Jésus*

Nous vous proposons une fiche pour vous aider à vivre cette prière.

Il est important de prendre du temps pour chaque étape.

N'ayez pas peur du silence.



Pour commencer ma prière, je prends le temps de trouver une attitude corporelle qui m'aide à être pleinement présent.

Je peux prendre conscience de ma respiration



Je peux contempler calmement une icône, la flamme d'une bougie, un bouquet...



Avec le texte d'Ecriture proposé, je peux préparer une prière ou un chant à l'Esprit Saint et éventuellement un cahier et un stylo pour écrire à la fin du temps quelques mots ou idées fortes de cette méditation



Donnez-vous une durée (minimum 15 minutes et vous y tenir)

Vous pouvez imprimer le texte d'Ecriture proposé aujourd'hui en cliquant ici



Lecture de l'Évangile selon St Luc (1, 26-38)

En ce temps-là,
l'ange Gabriel fut envoyé par Dieu
dans une ville de Galilée, appelée Nazareth,
à une jeune fille vierge,
accordée en mariage à un homme de la maison de David,
appelé Joseph ;
et le nom de la jeune fille était Marie.
L'ange entra chez elle et dit :
« Je te salue, Comblée-de-grâce,
le Seigneur est avec toi. »
À cette parole, elle fut toute bouleversée,
et elle se demandait ce que pouvait signifier cette salutation.
L'ange lui dit alors :
« Sois sans crainte, Marie,
car tu as trouvé grâce auprès de Dieu.
Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils ;
tu lui donneras le nom de Jésus.
Il sera grand,
il sera appelé Fils du Très-Haut ;
le Seigneur Dieu
lui donnera le trône de David son père ;
il régnera pour toujours sur la maison de Jacob,
et son règne n'aura pas de fin. »
Marie dit à l'ange :
« Comment cela va-t-il se faire,
puisque je ne connais pas d'homme ? »
L'ange lui répondit :
« L'Esprit Saint viendra sur toi,
et la puissance du Très-Haut
te prendra sous son ombre ;
c'est pourquoi celui qui va naître sera saint,
il sera appelé Fils de Dieu.
Or voici que, dans sa vieillesse, Élisabeth, ta parente,
a conçu, elle aussi, un fils
et en est à son sixième mois,
alors qu'on l'appelait la femme stérile.
Car rien n'est impossible à Dieu. »
Marie dit alors :
« Voici la servante du Seigneur ;
que tout m'advienne selon ta parole. »
Alors l'ange la quitta.

1. Prendre un chant

Je peux écouter ce chant de Taizé
« Ô ma joie et mon espérance »
Pour entrer en présence de Dieu



2. Se tourner vers Marie

En ce dernier dimanche d'Avent, qui culmine notre attente de la célébration de la naissance du Sauveur, je demande à la Vierge Marie, Mère de l'Espérance, d'accompagner ma prière

Je peux, avec elle, en présence de Dieu, m'interroger sur mes attentes. Qu'est-ce que j'attends de Dieu ? Qu'est-ce que je voudrais que Sa venue transforme dans ma Vie ? Peut-être est-ce que Dieu attend aussi quelque chose de moi ?



3. Lire le texte

Je lis lentement le texte de l'Évangile



4. Méditer le texte

Je laisse résonner en moi les invitations de l'ange et les sentiments de la Vierge Marie

Je regarde mes attentes et celles de Dieu à la lumière de cette lecture.

Je me laisse intérieurement renouveler par l'Espérance qui en émane...

5. Ecouter le chant

Je peux écouter le chant « Tu es bénie Ô Marie » et me laisser imprégner de cette Parole que Dieu m'offre aujourd'hui pour alimenter ma joie, creusant en moi toujours davantage d'espace pour l'accueillir



6. Donner une suite à ma prière

Je choisis une phrase qui me parle plus particulièrement pour la « ruminer » au long de ma journée.

Je peux l'écrire dans mon agenda ou la laisser dans un lieu visible pour qu'elle continue à alimenter ma vie intérieure

7. Conclure

Je termine ce temps de prière par les Paroles du Magnificat

Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !
Il s'est penché sur son humble servante ;
désormais, tous les âges me diront bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ;
Saint est son nom !

Son amour s'étend d'âge en âge
sur ceux qui le craignent.

Déployant la force de son bras, il disperse les superbes.
Il renverse les puissants de leurs trônes, il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur, il se souvient de son amour,
de la promesse faite à nos pères,
en faveur d'Abraham et de sa race, à jamais.

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-Esprit,
pour les siècles des siècles. Amen.



CHANTS

Ô ma joie et mon Espérance

Ô ma joie et mon Espérance
Le Seigneur est mon chant
C'est de lui que vient le pardon
En lui j'espère, je ne crains rien

Tu es bénie Ô Marie

1. Tu es bénie, ô Marie,
Le Père t'a choisie.

Tu conçus l'Emmanuel
Pour nous ouvrir le ciel.

Viens enfanter en nos cœurs
Le Fils de Dieu sauveur.

Nous t'accueillons !

2. Tu es bénie, ô Marie,
Le Père t'a choisie.

Sa grâce en toi est donnée
Pour tous ses bien-aimés.

Avec toi, l'Église croit
Que son royaume est là.

Nous t'accueillons !

3. Tu es bénie, ô Marie,
Le Père t'a choisie.

Si l'Esprit consolateur
Te trouve dans nos cœurs,

Il s'y précipitera,
Nous comblera de joie.

Nous t'accueillons !

R. Ave Maria, Ave Maria. (bis)