

À la découverte de l'esprit du Christ en toi

**Comme Jésus,
vivre en parfaite Sérénité.**



**Devenir Bonne Nouvelle
en tout temps, pour tous!**

Temps d'intériorité - de prière

L'animateur ou l'animatrice compose librement cet espace de Prière.
Ainsi que les chants qu'il/elle désire insérer.

Texte Évangélique

Lire posément le texte à haute voix

Sermon sur la Montagne

Matthieu 5, 1-12

Voyant la foule, Jésus monta sur la montagne; et, prenant la parole, Il les enseigna :

« Heureux les pauvres de cœur : le Royaume des cieux est à eux!

Les pauvres de cœur sont ceux qui humblement cherchent Dieu et s'en remettent à Lui – Il est leur refuge et leur soutien. Ils reconnaissent aussi qu'ils sont fragiles et qu'ils ont besoin des autres. Ce sont des personnes aux mains tendues, ouvertes, capables d'une grande humilité.

« Heureux les doux : ils auront la terre en partage!

Les doux sont charitables envers les autres et eux-mêmes; ils sont paisibles, patients. Ils ont du caractère mais ils se maîtrisent. Ils présentent une attitude de bonté et de respect à l'égard des autres et sont capables d'une grande écoute. C'est ainsi qu'ils partageront la terre.

« Heureux ceux qui pleurent : ils seront consolés!

Ce sont ceux qui savent choisir autre chose que la voie de la facilité. Ils acceptent les croix dans leur vie et vivent leur souffrance en union avec Jésus, sachant qu'elle porte fruit. C'est ainsi qu'ils seront fortifiés.

« Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice : ils seront rassasiés!

Ce sont ceux qui recherchent constamment la volonté de Dieu et désirent ardemment vivre comme Il le demande. Ils souffrent à cause du mal et de l'injustice dans le monde. C'est ainsi que leur espoir sera comblé et qu'ils seront rassasiés, car ils verront la gloire de Dieu.

« Heureux les miséricordieux : il leur sera fait miséricorde!

Les miséricordieux sont ceux qui ouvrent leur cœur à la compassion, qui sont sensibles à la misère et la souffrance des autres, et posent des gestes concrets pour les soulager.

« Heureux les cœurs purs : ils verront Dieu!

Les cœurs purs sont ceux qui sont vrais, transparents et sans masque, autant dans leurs pensées que dans leur agir. C'est ainsi que leurs cœurs seront récompensés, car ils verront Dieu tel qu'Il est.

« Heureux ceux qui font œuvre de paix : ils seront appelés enfants de Dieu!

Ceux qui cherchent à établir avec les personnes qu'ils fréquentent, un rapport sincère, cordial et accueillant. Travailler à établir de tels rapports dans le monde est un acte révolutionnaire. C'est ainsi qu'ils seront appelés enfants de Dieu.

Méditation

Lire posément le texte à haute voix

Lettre de Jésus

Mon ami(e), aujourd'hui Je te propose de vivre mes béatitudes. Elles sont toujours d'actualité puisqu'elles t'invitent à atteindre un bonheur vrai et durable. Je t'offre aussi ma paix, ma miséricorde, ma tendresse et ma douceur qui abreuveront tous tes désirs de bonheur.

Je t'invite en tout temps à rechercher la volonté de mon Père, à te mettre à l'école de Sa sagesse, et à l'harmoniser avec ta vie, en vivant selon Mon Évangile et en y demeurant fidèle dans la foi.

Chaque situation dans ta vie t'offre une opportunité de te libérer des obstacles qui t'empêchent d'être heureux et d'atteindre une plus grande intimité avec toi, les autres et mon Père. C'est en portant un regard juste sur toi-même et en aimant de plus en plus que tu deviendras plus libre et que tu vivras une expérience d'Amour Divin bien au-delà des pensées de ce monde.

Mon Père te veut heureux et Il veut te faire entrer dans sa liberté et son Royaume d'amour. Si tu avais une entière confiance en l'amour de mon Père pour toi, tu deviendrais libre de soucis, libre de possessions, libre d'attachements, libre pour agir, libre pour répondre à tous les appels : *«Heureux celui qui sait goûter le bonheur caché dans le moment présent.»*

L'abandon n'est jamais chose simple mais, en te détachant au fur et à mesure des petites choses, tu seras un jour capable de laisser aller les plus gros morceaux, ceux que tu voudrais tant tout régler toi-même, ou sur lesquels tu aurais tant voulu avoir un contrôle total.

Les croix et la souffrance dans ta vie sont inévitables, mais si tu viens à moi, Je saurai te reconforter et te fortifier pour que tu passes au travers avec courage et que tu retrouves la sérénité.

Être vraiment libre pour tout accueillir, voilà le bonheur que Je te promets : libre pour accueillir l'autre dans ta vie; pour accueillir ce qu'il a à te dire, à te partager de sa vie, à t'offrir de lui-même; libre aussi pour accueillir l'amour de mon Père dans ta vie et, t'aimer toi-même tel que tu es tout en te convertissant progressivement.

Sois sincère en tout, sois authentique et pur de coeur. Prend le risque de dire la vérité même si souvent tu te sens à contre courant; nomme les vrais motifs de tes actions et rend compte de celles-ci même si à l'occasion c'est pour admettre tes propres erreurs; n'aie pas honte et n'aie pas peur des jugements des autres. Je te promets que Je serai toujours là pour t'encourager et te supporter.

Aie plein de compassion et de miséricorde pour les autres, rapproche-toi d'eux libre de tout jugement et de toute attente, ainsi tu créeras un climat propice à l'intimité, à la fraternité, la confiance et l'entraide.

Veille à ne pas perdre la maîtrise de toi, ta paix intérieure et ta patience; ne sois pas non plus dépourvu de caractère, mais une personne capable de dénoncer l'injustice...

L'amour ne s'exprime qu'à travers un cœur en paix et un esprit ouvert. Je t'invite à cultiver le respect des différences; aussi longtemps qu'elles seront respectées, la paix règnera dans ton cœur et dans le monde.

Pour accueillir l'autre totalement, il faut aussi que tu acceptes d'être dérangé, et souvent de ne pas avoir toutes les réponses et de ne pas savoir quoi faire. Quand tu es dérangé par quelqu'un en besoin qui frappe à ta porte, par un événement difficile, par la maladie ou une souffrance, parce que tes projets si précis, si clairs que tu avais organisés sont dérangés, c'est là très souvent que la grâce de mon Père passe par le sacrement de l'apostolat du moment présent, par la «disponibilité». Le jour que tu choisis de vivre sans être dérangé, tu te retrouves dans une sorte de fausse sécurité parce que la grâce de mon Père passe toujours par les inattendus.

Plus tu donnes de l'amour, plus tu attires l'amour. Il en est ainsi parce qu'en aimant, tu demeures dans mon amour et dans l'abondance.

Voici donc mes promesses de bonheur et un programme de vie pour toi qui veut marcher à ma suite hors des sentiers battus :

Heureux es-tu si tu te contentes de peu, et si tu es habité d'un esprit optimiste.

Heureux es-tu si tu es honnête envers toi-même et les autres, et si tu ne juges pas et accepte les différences.

Heureux es-tu si tu souris à la vie, sème la joie dans ton milieu, et si tu prends ta joie dans la joie des autres.

Heureux es-tu si tu as la force d'avancer jusqu'au bout, et si tu donnes toujours le meilleur de toi-même.

Heureux es-tu si tu sais goûter le bonheur caché dans le moment présent, et si tu découvres que l'amour est le levier le plus puissant.

Heureux es-tu si la misère te touche et tu tends la main pour penser les plaies, et si tu es capable d'un détachement envers tes possessions.

Heureux es-tu si tu sais te réconcilier et vivre en paix, et si tu te venges de ton ennemi en lui faisant du bien.

Heureux es-tu si tu Me fais confiance et tu fais la volonté de mon Père.

Je ne te laisserai jamais orphelin. En vivant selon ces Béatitudes tu recevras une puissance, le Saint-Esprit, qui t'aidera à être mon témoin et Bonne Nouvelle pour tous, en tout temps.

Ton ami Jésus.

Temps de Réflexion

C'est un temps de silence où chacun lit les questions et s'intériorise.

Que fais-tu pour atteindre un bonheur durable et inébranlable?

Quelles Béatitudes de Jésus vis-tu aujourd'hui?

Quelles Béatitudes de Jésus aimerais-tu vivre davantage dans ta vie?

Temps de Partage Communautaire

Chaque participant(e) partage soit à partir d'une des questions, ou de ce qui monte de son cœur.

L'animateur ou l'animatrice s'assure de permettre à chacun du temps pour partager, tout en respectant la liberté de chacun.

Témoignage

L'animateur ou l'animatrice est libre de formuler son propre témoignage, ou de faire appel à une autre personne crédible par la vérité de sa vie et par l'impact de son action.

Va plus loin

C'est un moment où le participant et la participante couche sur papier ses prises de conscience, ses intentions de changement afin de devenir de plus en plus comme Jésus dans sa vie.

Le participant(e) découpe le coupon afin de le poser sur son frigidaire ou autre endroit...



Quel aspect de ma personne ou de ma vie j'aimerais changer?

Comment vais-je m'y prendre pour le mettre en pratique au quotidien?

Prendre le temps de demander à Jésus de m'aider.