

Parcours K – Rencontre 3

Comment agir pour notre plus grand bonheur ?

Table des matières

1. Le projet de bonheur de Dieu	2
a. Dieu m'aime, il m'a créé pour aimer	2
b. Dieu veut me sauver, il veut mon bonheur	2
c. La racine du bonheur	4
d. Prendre du temps avec Dieu	5
2. Les moyens que Dieu donne	5
a. Jésus	5
b. L'Esprit Saint	6
c. La Liberté	6
...un don à accueillir	6
...une responsabilité	7
d. La voix de la conscience	8
Conclusion	8

Osons nous interroger sur le « pourquoi » de notre existence en ce monde :

- Quel est le véritable sens de ma vie ?
- Quelles sont les clés de mon bonheur, et comment puis-je les découvrir ?

Prenons un moment de silence pour réfléchir sur ces questions essentielles...

1. Le projet de bonheur de Dieu

a. Dieu m'aime, il m'a créé pour aimer

« *Dieu est amour* » (1 Jn 4, 16). L'amour ne s'exprime pas par la retenue, il ne se garde pas pour soi ; il est naturellement expansif, en perpétuelle croissance et en puissance. Il a un besoin profond de se donner. Ainsi, Dieu, qui est pur amour, crée l'homme par amour. C'est dans cet acte créateur que Dieu manifeste pleinement sa liberté : n'étant nullement contraint de créer, il le fait librement, par amour.

Diapo 3

« *Dieu dit : "Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance" (...) Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu il le créa* » (Gn 1, 26-27).

Dieu m'a créé « à son image » par amour. Or Dieu est amour et désire que ses créatures vivent dans l'amour. Ainsi, Il m'a créé pour aimer.

Cependant, un écart apparaît entre l'intention divine et sa réalisation dans notre vie. Basile de Césarée l'explique : « *nous possédons l'un par la création, nous acquérons l'autre par la volonté. (...) Ce qui relève de la volonté, notre nature le possède en puissance, mais c'est par l'action que nous nous le procurons* ». Tout homme est créé à l'image de Dieu et pour chacun, l'image divine est donnée. Mais nous sommes artisans de notre propre ressemblance à Dieu. Le Créateur a implanté en nous cette puissance, mais c'est à nous de la réaliser. Nous sommes les artisans de notre propre ressemblance à Dieu. Chaque jour, nous travaillons à y parvenir, en suivant Jésus et en convertissant nos cœurs.

Saint Irénée dit la même chose lorsqu'il compare la réalité de l'humain à l'enfant. En chaque enfant, tout est à la fois donné et tout est en puissance. Irénée dédramatise le péché originel en l'expliquant comme étant un péché d'enfance.

b. Dieu veut me sauver, il veut mon bonheur

La possibilité de pécher découle donc de cette liberté que Dieu a accordée à l'homme. Mais Dieu nous aime tels que nous sommes, avec nos faiblesses, et malgré nos erreurs. Son amour pour l'homme est infini et inconditionnel. « *Car Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle.* » (Jn 3, 16)

Cet amour infini, Jésus le manifeste pleinement sur la croix. Par amour, Jésus donne sa vie, un don qui va jusqu'au pardon : « *Père, pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font* » (Lc 23, 34). Son amour restaure et relève celui qui se repent. Il promet à l'un des deux malfaiteurs condamnés avec lui : « *En vérité, je te le dis : aujourd'hui avec moi tu seras dans le paradis.* » (Lc 23, 43)

Dieu nous a créés par amour, il nous aime infiniment, jusqu'à nous donner son Fils unique. Il désire notre bonheur... Mais puisqu'il nous a créés libres comme lui, nous l'avons vu, nous devons collaborer à son projet de bonheur. Il sollicite notre liberté, c'est à dire nos décisions, pour aimer comme Il nous aime, et pour que nous parvenions au vrai bonheur.

Diapo 4

En ce monde, on expérimente des éclats du bonheur en Dieu.

Illustration

Imaginez que vous êtes en vacances. Vous décidez de vous lever tôt pour admirer le lever du soleil. Vous fournissez un effort considérable pour vous lever à 3h du matin dans le froid et l'obscurité, mais vous ne voulez pas rater le lever du soleil, alors vous persistez !

Et puis vous arrivez au point de vue, vous vous installez et vous regardez la lumière qui commence à poindre, puis le soleil apparaît.... Quel sentiment de plénitude et de bonheur ! Vous vous sentez comblé, la fatigue disparaît, vous expérimentez une paix et une joie profonde ; et vous désirez que cet instant dure pour toujours ! C'est un éclat du bonheur qui nous attend dans l'éternité.

Voilà une expérience qui nous révèle ce pour quoi nous sommes faits. La différence entre ces instants de véritable bonheur et les plaisirs éphémères de la société de consommation, c'est que les premiers élèvent notre cœur vers Dieu. Ils portent en eux une saveur d'éternité.

Robert LUSTIG, un chercheur neuroendocrinologue américain, a écrit que le plaisir est « de courte durée, instinctif, matériel, et solitaire » tandis que le bonheur, lui, est « spirituel, durable, lié aux interactions sociales ». Le plaisir déclenche la libération de dopamine, qui stimule le cerveau tout en contribuant à la dégradation des neurones. Cela entraîne une nécessité croissante de dopamine pour maintenir le même niveau de plaisir, d'où la quête incessante de plaisirs toujours plus intenses pour obtenir une satisfaction équivalente. Les doses doivent donc augmenter, qu'il s'agisse de sucre, d'autres substances ou de comportements, ce qui provoque des addictions... Bien sûr la dopamine est nécessaire à la survie des espèces. Mais lorsque la recherche de la récompense devient notre objectif principal, elle ouvre la voie à l'addiction, qui est le contraire même du véritable bonheur.

Dans l'Évangile, Jésus nous fait cette promesse de plénitude, dans le discours sur la montagne qui commence par les Béatitudes. Par huit fois, il dit « *heureux* ». Par exemple, « *Heureux les miséricordieux car ils obtiendront miséricorde* » (Mt 5, 7).

c. La racine du bonheur

Dans la construction d'une famille, dans l'éducation des enfants, ou encore pour vivre en société..., nous percevons l'importance de certaines valeurs fondamentales pour atteindre le bonheur, telles que **le partage, le pardon, la politesse, le respect des autres, la fidélité**, etc... Nous aspirons à transmettre ces valeurs pour accompagner les plus jeunes dans leur quête de bonheur.

Tout cela est important pour être heureux, mais ce n'est pas la racine du bonheur. Si l'on réduit la vie chrétienne à une simple liste de valeurs à vivre et à transmettre, elle risque rapidement de devenir une morale, une série de règles, de "permis" et "interdits", une succession de cases à cocher et de commandements à respecter. Il arrive que certains perçoivent le christianisme et l'Église de cette manière. Pourtant, ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. Ce n'est pas le cœur de la vie chrétienne, l'essentiel réside ailleurs.

Diapo 5

Imaginez un arbre fruitier avec ses racines : les branches avec les feuilles, les fruits, le tronc sont la partie visible de l'arbre. En bas il y a les racines, cachées dans le sol. Le plus vital, c'est ce qu'on ne voit pas, les racines. On dit que les arbres qui deviennent grands et vivent longtemps comme les chênes, ont la même surface de racines que de branches. Il est essentiel de s'occuper des racines, de les arroser, d'aérer le sol, parfois de mettre de l'engrais, afin que les racines soient vigoureuses pour nourrir tout l'arbre. Ainsi il sera beau et il portera de nombreux fruits.

Il en va de même dans la vie chrétienne. Se concentrer uniquement sur les valeurs et la morale, c'est comme se focaliser sur la partie haute et visible de l'arbre, sans prêter attention à ses racines.

En réalité, la vie chrétienne commence au niveau des racines. C'est parce que je suis un disciple du Christ, un ami intime de Dieu, que je suis chrétien. Sans l'amour de Dieu et du prochain, ma vie chrétienne devient une coquille vide, dénuée de sens. La vie chrétienne est avant tout une relation à Dieu, enracinée dans la prière et nourrie par la sève de l'Esprit Saint. Les fruits de cette vie se manifestent alors dans la manière de vivre, dans l'amour du prochain.

La vie chrétienne c'est une amitié avec Dieu qui me transforme et fait de l'autre un frère. Donnons notre confiance au Christ et comptons sur lui pour nous guider vers le bonheur. Ce soir, je peux demander au Christ de me prendre par la main et l'écouter me dire : *« Veux-tu que je t'aide ? Si tu l'acceptes, ensemble, nous y parviendrons. Je peux t'éclairer, te guider, te donner les dons de la foi, de l'espérance et de la charité. Mes commandements et ma présence d'amour en toi te montreront le chemin »*.

d. Prendre du temps avec Dieu

Dieu nous invite à compter sur lui, à lui faire confiance. Cette confiance se manifeste particulièrement dans nos actions, comme le fait de donner de notre temps. Dans le film *Le Seigneur des anneaux*, le vieux sage Gandalf dit : « *Tout ce que nous devons décider, c'est que faire du temps qui nous est imparti* ». Le temps est ce que nous avons de plus précieux. Nous pouvons avoir plus d'argent, plus de loisirs, plus de travail, mais jamais plus de temps. À mesure que notre intimité avec Dieu grandit, nos priorités évoluent. Notre relation avec Dieu devient essentielle, tout comme les liens avec ceux qui nous entourent. Nous commençons à saisir toujours mieux ce qui est véritablement important.

Diapo 6

Reprenons l'exemple du lever de soleil tôt le matin. Ce sentiment de plénitude que nous expérimentons, nous le recevons au plus profond de notre être parce que nous avons fourni un effort pour le vivre. Sans effort, c'est-à-dire sans décision libre et courageuse, sans le temps que nous avons consacré à cette expérience, nous aurions *consommé* ce lever de soleil, mais il ne nous aurait pas réjoui de la même manière. Confusément, nous sentons alors qu'il n'y a pas de bonheur durable sans effort, physique ou spirituel, sans mobilisation de notre emploi du temps, et sans persévérance.

Dieu est amour et son amour est exigeant parce qu'on est exigeant avec ceux qu'on aime vraiment. Saint Jean Bosco, prêtre éducateur de jeunes aux XIX^{ème} siècle à Turin disait : « *Tes exigences sans amour me découragent. Ton amour sans exigence me diminue. Ton amour exigeant me grandit* ». Dieu nous invite à répondre à son amour exigeant en faisant le bien en actes et en vérité. Ce qui est rassurant, c'est qu'il ne nous laisse pas seul face à ces exigences et il nous donne la force à la mesure de l'épreuve.

Diapo 7

2. Les moyens que Dieu donne

a. Jésus

Nous l'avons vu, en Jésus, Dieu est venu partager notre condition humaine, Il est venu vivre notre vie et notre mort, Il nous a montré sa tendresse. En prenant sur lui notre condition mortelle et difficile, en mourant sur la croix, Jésus a montré l'étendue de son amour aux hommes. A la croix, Jésus a librement endossé nos péchés. Il nous sauve.

En mettant notre confiance en Jésus, nous accueillons cet amour de Dieu qui s'offre jusqu'au bout. Nous suivons Jésus qui nous guide sur le chemin du bonheur.

Il rend le commandement de l'amour du prochain indissociable de celui de l'amour de Dieu. Il l'élargit à toute personne proche de moi et au-delà encore, non pas seulement à mes amis, à ceux de mon pays ou de ma religion, mais à toute personne humaine

de qui je peux me faire proche.

Il propose de nous aider sur le chemin de la vie, de nous reposer sur lui quand nous sommes fatigués : « *Venez à moi vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi je vous procurerai le repos* » (Mt 11, 28).

À ceux qui cherchent le sens de leur vie, il dit : « *je suis le chemin, la vérité et la vie* » (Jn 14, 6). Jésus est lui-même ce chemin qui conduit à la joie de la communion avec Dieu et avec les autres.

Jésus se montre aussi comme modèle à suivre et à imiter au quotidien. Les **Béatitudes** de l'Évangile révèlent des aspects du visage de Jésus : *Heureux les pauvres de cœur, les doux, les humbles, les miséricordieux, les artisans de paix, etc...* Si Jésus les récapitule toutes, nous pouvons en garder plus particulièrement une, comme porte d'entrée sur le chemin du bonheur. Quelle est la Béatitude qui me touche le plus ?

Diapo 8

b. L'Esprit Saint

Il y a deux manières de faire avancer le bateau de notre vie vers le port du bonheur : en ramant à la force des bras ou en déployant les voiles pour donner prise au souffle de l'Esprit-Saint. Le chrétien est celui qui cherche à vivre animé par l'Esprit Saint. L'Esprit-Saint, c'est l'Esprit de Dieu, c'est la présence de Dieu en nous. Certes, ramer cela permet d'avancer si on le fait ensemble, mais on se fatigue. Si on décide de vivre animés par les dons de l'Esprit-Saint qui sont les voiles dépliées du bateau, notre vie aura du sens et les éclats de bonheur seront durables. Comme le dit St Paul : « *Vivez sous la conduite de l'Esprit de Dieu* » (Ga 5, 16). L'Esprit-Saint donne la paix et la joie dans la communion avec Dieu et avec nos proches.

Diapo 9

c. La Liberté

...un don à accueillir

La liberté est un don de Dieu qui permet de choisir ce que l'on veut faire. C'est le contraire du déterminisme et de la prédestination. Nos parents nous ont appris à reconnaître ce qui est bien et ce qui est mal, à choisir le bien et à rejeter le mal. Cela passe par un apprentissage. Quand un enfant en colère frappe son frère, on lui dit « non, ce n'est pas bien ! ». On lui apprend à utiliser sa liberté de manière positive, c'est-à-dire en choisissant le bien. L'éducation à la liberté consiste à encourager à choisir librement le bien, parce que c'est dans cette direction que se trouve le bonheur.

De la même manière, Dieu invite les hommes dans la Bible à choisir la voie qui conduit au bien et au bonheur. « *Vois ! Je mets aujourd'hui devant toi ou bien la vie et le bonheur, ou bien la mort et le malheur... Choisis donc la vie, pour que vous viviez, toi et ta descendance, en aimant le Seigneur ton Dieu, en écoutant sa voix, en vous attachant à lui...* » (Dt 30, 15.20).

Dieu nous a donné la liberté pour que nous agissions de tout notre cœur pour le bien. Donc pour Dieu, plus nous faisons le bien, plus nous sommes libres. Plus nous faisons le mal, plus nous en sommes esclaves.

Faire le bien passe aussi par la parole. Dans son épître, Jacques nous dit : « *la langue est un petit organe, mais doté d'un grand pouvoir* » (Jc 3, 5). Si nos paroles peuvent blesser ceux qui nous entourent, elles peuvent aussi les bénir. Réalise-t-on vraiment à quel point une parole peut encourager quelqu'un ? Cela ne coûte rien, mais cela peut réellement toucher les cœurs. Il faut donc veiller à ce que nous disons et toujours chercher à « dire le bien ».

C'est pareil pour nos oreilles : écoutons-nous ce qui nous encourage, ce qui nous restaure ? Et avec nos yeux, regardons-nous les autres comme des étrangers, des concurrents, des inconnus ou bien comme des hommes et des femmes que Dieu aime, pour qui le Christ est mort et ressuscité ? Et nos mains, les utilisons-nous pour servir, pour aider ou juste pour manipuler nos smartphones ?

...une responsabilité

La liberté chrétienne est aussi une responsabilité car elle n'autorise pas l'immoralité. Comme le dit St Paul « *tout m'est permis mais tout n'est pas profitable* » (1 Co 6, 12). Animé par l'Esprit de Dieu, le chrétien ne fera pas les mêmes choix qu'une personne animée par l'esprit du monde. Pour les chrétiens, la relation à l'autre est singulière, nous l'avons vu, avec le large commandement de l'amour. D'autre part, la relation à notre corps est unique dans la mesure où « *le corps est le Temple de l'Esprit-Saint* » (1 Co 6,19).

Malheureusement, Paul nous le rappelle, avec lucidité : « *Je ne fais pas le bien que je voudrais, mais je commets le mal que je ne voudrais pas.* » (Rm 7, 19). On se dit : « *c'est plus fort que moi ! je n'ai pas pu m'en empêcher !* » ou « *qu'est-ce qui m'a pris ?* », comme si le mal, ou le malin était venu s'emparer de ma liberté. Reprenons l'exemple de la parole blessante donnée à une personne que j'aime. Pourquoi fais-je du mal, alors que je ne le veux pas ? Parce que la liberté de chacun est blessée, limitée, elle a besoin de grandir, à l'écoute de la petite voix de notre cœur.

d. La voix de la conscience

La petite voix de notre cœur est la conscience, « *le centre le plus secret de l'homme, le sanctuaire où il est seul avec Dieu et où sa voix se fait entendre.* » (Gaudium et spes, n°16). Au fond de son cœur, chacun peut faire l'expérience de l'amour de Dieu, chacun peut entendre la voix de Dieu qui lui indique le bien à accomplir et le mal à éviter. Notre conscience est comme un garde-fou et un guide sur la route de l'amour véritable et durable.

Imaginez par exemple, que vous vous disputiez avec un ami, et qu'au cours d'échanges animés, vous lui disiez des paroles méchantes qui dépassent vos pensées. Ça vous travaille et vous n'en dormez pas de la nuit. Dieu parle au travers de la petite voix de la conscience pour que nous revenions à lui. Il aiguillonne nos pensées jusqu'à ce que nous recherchions le pardon et la réconciliation avec l'ami, à moins que nous ne fuyions le sujet, ce qui nous prive d'une vraie communion avec l'autre.

Le chrétien écoute sa conscience, petite voix du cœur par où Dieu parle. Sa responsabilité de chrétien est d'apprendre à reconnaître la voix de Dieu dans sa conscience. Par la prière silencieuse et l'écoute de la Parole de Dieu, par le dialogue avec des frères et sœurs, il éclaire sa conscience.

Ainsi, l'écoute de la conscience, éclairée par la Parole de Dieu, dans l'amitié avec le Christ et la liberté de l'Esprit-Saint est un véritable chemin vers le bonheur durable. « *Car c'est Dieu qui agit en vous pour produire la volonté et l'action, selon son projet bienveillant.* » (Ph 2, 13)

Conclusion

Le bonheur est d'aimer. Mais dans la vie, tous les chemins ne mènent pas à l'amour véritable et au bonheur ; certains sont des impasses ! Autour de nous, des voix s'élèvent pour dire que tout se vaut, que l'important est de faire ce que l'on désire. Mais l'Évangile nous enseigne que Jésus est le chemin, la vérité et la vie. Il nous a donné sa vie, il est le bon guide pour ne pas nous égarer. Jésus nous invite à marcher avec Lui. Aujourd'hui, choisissons la vie !

Il est vrai que certains aspects de notre vie ne correspondent pas à l'idéal de l'Évangile. Mais Jésus est venu nous rejoindre dans nos faiblesses et nos imperfections. Si nous choisissons de le suivre, et d'accueillir son amour, il nous promet sa fidélité : « *Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde* » (Mt 28, 20). Jésus est le chemin et peu importe où nous en sommes sur cette route, l'essentiel est de chercher à avancer sous la conduite de son Esprit-Saint, qu'il nous offre pour nous apprendre à aimer.