 1 vivre la sobriété heureuse

 20 pas pour la Création



©Laurent Bouvet

**Prière**

**Seigneur, je prends conscience en regardant autour de moi de tout ce qui m’encombre, les objets, les désirs de posséder, la peur de manquer. Je te demande d’avoir plus confiance en toi, je sais qu’avec toi, je ne manquerai jamais de l’essentiel.**

**Le pas :**

Je tente de **moins céder à la tentation du consumérisme** en achetant par exemple uniquement ce dont j’ai besoin. J’attends quelques jours avant d’acheter quelque chose qui me fait envie, le temps de voir si cela est vraiment utile. Je relis les fruits de cette expérience de sobriété voulue pour en apprécier la liberté et la joie qu’elle procure.

**Information :**

La sobriété c'est consommer moins, la simplicité c'est le fait d'être "un", ne pas être divisé. La sobriété favorise la simplicité et inversement.

*« Nous savons que le comportement de ceux qui consomment et détruisent toujours davantage n’est pas soutenable, tandis que d’autres ne peuvent pas vivre conformément à leur dignité humaine. C’est pourquoi l’heure est venue d’accepter une certaine décroissance dans quelques parties du monde, mettant à disposition des ressources pour une saine croissance en d’autres parties »* (LS 193).

La sobriété ouvre la voie à la simplicité du point de vue du détachement des biens « *La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété, et une capacité de jouir avec peu. C’est un retour à la simplicité qui nous permet de nous arrêter pour apprécier ce qui est petit, pour remercier des possibilités que la vie offre, sans nous attacher à ce que nous avons ni nous attrister de ce que nous ne possédons pas* » (LS 222).

**Temps spirituel**

**Je prends le temps de lire lentement ce texte même si j’ai l’impression de le connaître déjà. Je me mets à la place des disciples, envoyés en mission avec si peu de choses. Je laisse retentir en moi ce double appel et je l’actualise pour ma propre vie.**

Mc 6, 7-13

Il appela les Douze ; alors il commença à les envoyer en mission deux par deux. Il leur donnait autorité sur les esprits impurs, et il leur prescrivit de ne rien prendre pour la route, mais seulement un bâton ; pas de pain, pas de sac, pas de pièces de monnaie dans leur ceinture. « Mettez des sandales, ne prenez pas de tunique de rechange. » Il leur disait encore : « Quand vous avez trouvé l’hospitalité dans une maison, restez-y jusqu’à votre départ. Si, dans une localité, on refuse de vous accueillir et de vous écouter, partez et secouez la poussière de vos pieds : ce sera pour eux un témoignage. » Ils partirent, et proclamèrent qu’il fallait se convertir. Ils expulsaient beaucoup de démons, faisaient des onctions d’huile à de nombreux malades, et les guérissaient.

Extraits de Laudato si à méditer

*« Beaucoup savent que le progrès actuel, tout comme la simple accumulation d’objets ou de plaisirs, ne suffit pas à donner un sens ni de la joie au cœur humain, mais ils ne se sentent pas capables de renoncer à ce que le marché leur offre [...] Ils ont grandi dans un contexte de très grande consommation et de bien-être qui rend difficile le développement d’autres habitudes. » (LS 209)*

*« La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice [...] Faire l’expérience de ce qu’est valoriser chaque personne et chaque chose, en apprenant à entrer en contact et en sachant jouir des choses les plus simples […] On peut vivre intensément avec peu. » (LS 223)*