Suivre le Christ ou devenir disciple

Objectif

Au terme de cette activité, les participants et participantes comprendront que suivre Jésus, c'est adhérer à une personne et fonder sa vie spirituelle sur la spiritualité même de celui qui demeure notre maître. Notre vie intérieure devient ainsi « une spiritualité de la liberté radicale » pour reprendre une expression de l'auteur dominicain Albert Nolan[1].

Présentation

L'évangile selon Jean donne comme dernière parole de Jésus ressuscité : « Toi, suis-moi. » (21,22). Cette parole est adressée à Pierre mais elle s'adresse aussi à toute personne qui a entendu l'appel du Christ à devenir son disciple. Suivre Jésus est une démarche qui n'est jamais terminée et qui consiste essentiellement à adhérer de tout son être à sa personne, à son message et à sa spiritualité.

Destinataires

Cette activité peut être vécue en petit groupe avec des adolescent.e.s ou des adultes.

Durée

La durée suggérée pour le déroulement de cette activité est d'environ 60 minutes sans compter le temps de méditation qui peut durer une vingtaine de minutes.

Mise en route

Demander aux participant.e.s d'identifier une personne qui a marqué leur parcours scolaire. Amenez-les à expliquer leur choix : est-ce que ce sont les qualités humaines de cette personne qui les ont séduit.e.s, sa manière d'enseigner, son authenticité, ses engagements ? Est-ce parce qu'elle suivait une direction qu'ils ou elles continuent de suivre aujourd'hui dans leur propre vie ? Conclure en rappelant que notre foi nous relie à une personne concrète, toujours vivante, dont le message et la spiritualité sont inspirants dans notre vie quotidienne. On peut aussi leur demander ce que signifie pour eux ou pour elles le sens du mot « disciple » et de l'expression « *suivre* le Christ ».

1. Lire les signes de notre temps

La spiritualité de Jésus de Nazareth était enracinée dans la Galilée d'où il venait. Sa prédication n'était donc pas déconnectée du monde et de l'époque dans lesquels il vivait. Il a

[1] Albert Nolan, *Suivre Jésus aujourd'hui*, Novalis, 2009, 256 p. Cette catéchèse s'inspire largement des propos de ce livre sur la spiritualité de Jésus.

su lire les signes de son temps et proposer une révolution sociale et spirituelle qui est toujours d'actualité.

Selon Albert Nolan, la soif profonde de spiritualité est l'un « des signes révélateurs » de notre temps et elle est universelle[2]. C'est une soif que les grandes traditions religieuses n'arrivent pas à étancher : « il existe aujourd'hui une très grande soif de spiritualité qui n'est pas comblée dans nos églises, nos mosquées, nos synagogues et nos temples[3]. »

Remettre l'annexe 1 (Les mystiques) et inviter les participant.e.s à en faire une lecture personnelle ou demander à trois personnes différentes de lire chacune un paragraphe à haute voix. Animer ensuite la discussion en vous inspirant des questions suivantes.

- Ressens-tu cette soif de spiritualité qui se manifeste de diverses manières dans notre monde ?
- Sens-tu la présence de Dieu dans notre monde ? Si oui, donne un exemple concret…
- As-tu déjà fait l'expérience de la présence de Dieu dans ta vie ? Si oui, décris ce que tu as vécu…

2. Prier à la manière de Jésus

Jésus se retirait souvent à l'écart pour prier. Nous ne savons pas quelle forme de prière il a privilégiée mais il a enseigné à ses disciples de ne pas encombrer leur prière d'un flot de paroles inutiles. « Prier son Père dans le secret » peut s'interpréter comme une attitude à développer pour vivre l'instant présent, avec Dieu, sans rien de plus. C'est ce que propose la méditation chrétienne selon l'approche du moine bénédictin John Main.

Proposer au groupe de visionner la vidéo du regroupement de méditation chrétienne qui présente, de manière ludique, la démarche proposée. Cette pratique rappelle l'approche orientale avec la répétition d'un mantra mais elle s'inspire surtout de l'Évangile et de la tradition chrétienne des premiers siècles.

Méditation chrétienne : comment faire? (traduction française)
https://www.youtube.com/watch?v=CUDV7sFMGxI

Après le visionnement, proposer de vivre une expérience de méditation chrétienne selon cette approche. Inviter les participants à s'asseoir sur une chaise ou un coussin. On peut guider la méditation en s'inspirant des conseils suivants (voir plus bas) que l'animatrice ou l'animateur formule, lentement, au début de l'expérience. Au son du timbre sonore, poursuivre en silence et faire retentir de nouveau le son du timbre à la fin de la méditation. On peut conclure avec un chant, une oraison finale ou un retour en groupe sur l'expérience vécue. On peut utiliser le son du timbre sonore suivant : Bol tibétain frappé #1[4].

Adopte une position confortable en gardant le dos droit.
Dépose tes mains sur tes cuisses ou sur tes genoux.
Ferme les yeux pour entrer en toi-même.

---

[2] *Ibid.*, p. 23-35.
[3] *Ibid*, p. 33.
[4] La Sonotèque : < https://lasonotheque.org/search?q=bol+tib%C3%A9tain >

Respire normalement, sans rien forcer.
J'inspire… j'expire. J'inspire… j'expire.
Je peux dire un mot, sans remuer les lèvres.
Je répète ce mot au rythme de ma respiration.
Mara (inspiration)… *natha* (expiration).
Un mot ancien dans la langue de Jésus.
Ce sera ton mot-prière.
Il t'accompagnera sur le sentier du silence.
Des pensées envahissent ton esprit?
C'est normal… reviens doucement à ton mot-prière.
Ma – ra – na – tha.
Il est comme une boussole qui te guide sur le sentier du silence.
Un signal va retentir pour signaler le début de la méditation.
Je te laisse poursuivre en silence après le timbre sonore.

Démarche inspirée par Michel Boyer OFM

Chanson : Le regard de Jésus (Noël Colombier et Maya)
https://www.youtube.com/watch?v=88gdPaK_wzo

Si on choisit de faire entendre ou de chanter la chanson, on peut l'introduire de la manière suivante :

Suivre Jésus, c'est adhérer à une personne toujours vivante. C'est être saisi par sa présence, par sa Parole. C'est revivre, à notre manière, l'expérience des premiers disciples qui ont été séduits par son charisme, sa manière d'être et par le regard qu'il portait sur le monde et sur chaque personne qu'il rencontrait.

3. Un Royaume à l'envers

L'expérience spirituelle de Jésus qui prenait souvent le temps de se retirer à l'écart pour prier l'a amené à « éprouver Dieu comme un père aimant[5] ». Cette expérience a transformé sa conception du « règne » de Dieu qui ne correspondait pas à ce qu'attendaient la majorité de ses contemporains. Selon lui, ce royaume n'est pas instauré avec fracas à la manière d'un conquérant mais plutôt avec douceur parmi des disciples qui tentent de vivre *comme une famille*, entre frères et sœurs, et en ayant Dieu comme père aimant.

Inviter chaque participant.e à ouvrir les évangiles pour y trouver des enseignements ou des gestes de Jésus qui sont étonnants et qui proposent un royaume à l'envers, c'est-à-dire une manière de vivre les uns avec les autres qui va à contre-courant. Inviter ensuite les participant.e.s à partager leurs trouvailles. Il s'agit donc d'un temps de libre exploration des évangiles. Si on choisit cette approche, il faut s'assurer de laisser un temps suffisant aux participant.e.s. Si cette approche ne convient pas au groupe, on peut distribuer les textes de l'annexe 2 (Un Royaume à l'envers) qui présentent le Royaume selon la vision qu'en avait Jésus. On peut faire la lecture des textes à haute voix, à tour de rôle et laisser ensuite réagir les participants à cette manière de vivre ensemble. À la fin de l'échange, on peut conclure la rencontre avec cette prière finale.

[5] Albert Nolan, *Suivre Jésus aujourd'hui*, Novalis, 2009, p. 83.

Oraison finale

Nous te rendons grâce, Seigneur, pour ces hommes et ces femmes qui savent lire les signes des temps. Ils sont des témoins, un peu comme les témoins lumineux de certains appareils qui clignotent quand quelque chose ne tourne pas rond. Ils nous apprennent à donner un sens à notre vie en puisant dans les trésors de notre tradition et en regardant le monde à ta manière. Tu nous as appris à voir Dieu comme un père affectueux. Donne-nous de vivre comme des filles et des fils d'un même Père pour faire advenir un monde meilleur. Amen.

Jésus au désert

Durant les années de ce que nous appelons sa « vie publique » Jésus fut un homme très occupé. De grandes foules le suivaient, faisant des pieds et des mains pour l'approcher (*Mc* 5, 24.31) dans l'espoir d'être guéries ou d'entendre une parole de sagesse. Marc nous dit que ses disciples et lui n'avaient même pas le temps de manger. Cherchaient-ils à s'éloigner vers un lieu tranquille pour prendre un peu de repos que les foules les suivaient : avec sa sollicitude habituelle, Jésus leur accordait de nouveau son attention (*Mc* 6, 31-34 par.). Et pourtant, il semble qu'il ait éprouvé *un besoin très profond de silence et de solitude.*

[…] Jésus revenait aussi souvent que possible au désert. Par « désert », il ne faut pas s'imaginer un lieu chaud et sablonneux où la végétation est très rare. Le mot grec *herèmos* désigne un lieu désert ou isolé, un endroit tranquille. C'est dans un tel lieu que Jésus s'était retiré quarante jours et quarante nuits (et peut-être beaucoup plus longtemps). C'est là qu''il se rendait très tôt le matin pour prier (*Mc* 1, 35). Avec ses disciples, il lui arrivait de monter sur une montagne pour être seul (*Mc* 9, 2 par.; 3, 13 par.; *Jn* 6, 2). Selon Luc, quand il eut besoin de réfléchir au choix des douze apôtres, il passa la nuit sur la montagne (*Lc* 6, 12). Parce que c'était un endroit désert.

Voulons-nous suivre Jésus? C'est d'abord et avant tout au désert que nous devons le suivre. Si nous n'arrivons pas à réserver dans nos vies des plages pour le silence et la solitude, ni vous ni moi ne pourrons jamais entrer aujourd'hui dans l'esprit de la Voie de Jésus. […] Nous avons besoin de passer du temps seuls si nous voulons vraiment réfléchir, nous découvrir nous-mêmes et chercher Dieu.

De même, dans l'univers de bruit incessant d'aujourd'hui, nous avons besoin de *silence*. Il nous faut trouver une manière de nous débrancher de temps en temps du flux continuel de mots, de sons et d'images qui nous bombardent jour et nuit. Plus encore, nous avons besoin de silence intérieur, nous devons interrompre le courant intérieur des pensées, des images et des émotions. Sans cela, aucune spiritualité authentique et aucune transformation spirituelle ne sont possibles.

Albert Nolan, *Suivre Jésus aujourd'hui*, Novalis, 2009, p. 122-124.