








Dimanche 30 novembre

Quand je donne...

*Pour prendre un temps avec Dieu seul-e, en famille ou entre ami-e-s
Prendre le temps de voir en quoi nous sommes lumière
C'est quoi donner ? Je donne quoi ? Prendre le temps d'un pas de recul pour mieux voir.*

Pour ce temps, pour plus de confort, ayez à portée de main :

-  *La première bougie de la « Couronne des cadeaux » ou une bougie de l'Avent*
-  *Une Bible*
-  *De quoi écrire ou dessiner*
-  *De quoi écouter ou faire de la musique, une connexion internet*
-  *Au moins 1 téléphone et gobelets*

Pour ouvrir ce temps



Ouvrez la boîte bleue et allumez la première bougie de l'Avent. Posez-la au centre de la table en disant par exemple

*Lumière de vie, Souffle d'amour
En ce premier dimanche de l'Avent
Ta présence est cadeau
Que ta joie nous habite*



Écoutez ou chantez 3x le refrain de « [Ouvrir les mains, cueillir la lumière](#) »
○ Vous pouvez trouver la partition [ici](#)



Faire l'expérience de la lumière



- Prenez un gobelet plastique de couleur, ou un verre texturé, ou un gobelet de carton (couleur ou non).
- Allumez la fonction lampe de poche de votre téléphone
 - Posez votre téléphone écran contre la table
 - Retournez le gobelet et couvrez la lampe de poche



- Regardez l'effet, faites-le avec tous les téléphones en présence en même temps, la lumière devient source d'émerveillement.

La lumière existe, elle est là, mais il est parfois difficile de la saisir. Avec ce que nous avons sous la main, nous pouvons sans autre faire des choses magnifiques :



Pour méditer le texte biblique



Lisez le texte biblique du jour, Matthieu 5, 13-16.

- Relevez un mot, une phrase qui vous touche, interpelle pendant un temps de silence, puis
 - Si vous êtes plusieurs, partagez chacun·e votre phrase et écrivez-là dans la boîte cadeau
 - Si vous êtes seul·e, écrivez votre phrase directement dans la boîte cadeau



Lisez la méditation à haute voix qui est proposée pour aujourd'hui.

- Qu'est-ce qui vous parle dans cette méditation ?
- Voulez-vous ajouter un mot, une pensée suite à cette méditation ?



Prenez un temps autour de cette phrase : « En quoi je suis une lumière pour les autres ? »

Si vous le désirez, vous pouvez écrire un mot ou une phrase à l'intérieur de la boîte cadeau ou sur l'étoile du jour du « Chemin des mercis »



Ecoutez ou chantez [« Ma petite lumière »](#)





Pour prier pour un monde plein de lumière :

- 🔔 Ecoutez et regardez l'interview Fabien Junod, Président et Responsable opérationnel des [Cartons du Cœur Romandie](#)
 - Qu'est-ce qui vous plaît, touche, interpelle dans cet interview ?
 - Quelle action cela vous donne-t-il envie de mener ?
- 🔔 *Pour ce temps de prière, si vous le désirez, vous pouvez allumer la lampe de poche de votre téléphone et placer au-dessus un gobelet de couleur ou texturé*
- 🔔 Prenez un temps pour vous adresser directement à Dieu, par exemple en disant :

*Seigneur,
merci pour l'Avent, ce temps qui nous met en route les uns vers les autres et vers Toi.
Donne-moi de le vivre dans la bienveillance.*

*Seigneur,
merci pour cette période qui nous approche de Noël,
qui interroge nos habitudes,
qui nous invite à oser changer et à voir la lumière dans la nuit.
Ce temps a un autre goût, donne-moi de briller tant que je peux.*

*Seigneur,
beaucoup de personnes sont dans la nuit, dans la guerre et le froid. Toutes seules.
Je ne les connais pas.
Mais je sais que chaque être humain donne de la saveur au monde...
sois avec ces personnes pour qu'elles osent elles aussi briller.*

Amen.

Pour terminer :

- 🔔 Ecoutez le chant : « Vous êtes lumière(s) du monde »
<https://www.youtube.com/watch?v=9vFD4DPYbg4>

