

Tendre vers un équilibre
Un ajustement de chaque instant

Impulsions pour une célébration en paroisse

Introduction

Imaginez le funambule sur son fil ! Il doit constamment harmoniser ses mouvements pour maintenir son équilibre. À chaque pas, il ajuste sa posture, compense les moindres variations et poursuit son chemin avec concentration.

Cette image nous interpelle, car elle fait écho à notre propre parcours. Nous avançons, nous aussi, sur un chemin fait de changements, de choix, d'imprévus et de défis. Au fil du temps, nous cherchons à composer avec ce qui nous entoure, tout en restant fidèles à nous-mêmes.

Notre environnement, notre société et notre sphère personnelle nous rappellent sans cesse combien l'équilibre est précieux… et cependant fragile. Il est une évidence à intégrer afin que ce que nous construisons offre des fondations solides et durables.

Prière de pardon

Seigneur !

Tu as créé notre univers en parfait équilibre. Les végétaux, les animaux et les êtres humains forment un ensemble cohérent et harmonieux.

Pardonne-nous de négliger cet équilibre en faisant les mauvais choix dans l'utilisation des ressources, dans notre consommation quotidienne ou dans nos activités qui ont un impact sur notre environnement.

Seigneur, prends pitié !

En voulant plaire à tout le monde, en évitant de prendre position sur des questions existentielles, en étant en désaccord avec nos valeurs ou en baissant les bras devant l'adversité, nous manquons de respect envers nous-mêmes et perdons notre équilibre intérieur.

O Christ, prends pitié !

Pardonne-nous notre manque de courage, de bonté et de compassion pour répondre aux besoins des autres, consacrer du temps à nos proches et créer des liens harmonieux entre humains.

Seigneur, prends pitié !

Prière du jour

Seigneur, guide-nous sur un chemin harmonieux qui nous permet de garder un esprit positif, de maintenir notre paix intérieure, de garder notre libre arbitre pour répondre plus efficacement aux problèmes et trouver des solutions créatives et adaptées.

Aide-nous à rester dans le respect et l'ouverture pour accueillir la diversité avec curiosité et bienveillance.

Soutiens-nous dans notre désir de garder une foi vivante qui nous invite à grandir en sagesse et en sérénité.

Donne-nous la force de mettre en œuvre de petits changements dans notre routine quotidienne qui nous aideront à maintenir cet équilibre, à nous accorder du temps pour prendre soin de notre corps, de notre esprit et de notre âme.

Tu prends soin de nous mais tu ne feras pas les choses à notre place. Aide-nous à discerner ce qui est essentiel de ce qui est secondaire. Donne-nous le courage de lâcher prise sur l'inutile pour nous concentrer sur ce qui donne un sens à notre vie.

Seigneur ! Toi qui es notre source d'amour et de lumière, remplis notre être de cet équilibre qui apporte stabilité et paix autour de nous !



Prédication

Il n'y a pas de recette universelle pour trouver l'équilibre. Il s'agit plutôt d'une réalité personnelle qui se construit et se transforme au fil des périodes de la vie. L'équilibre ne va pas de soi, c'est une quête qui nécessite des ajustements constants.

L'équilibre n'est jamais un état figé. Dans la nature comme dans toutes les facettes de la vie, il se compose d'une multitude d'interactions. Un écosystème est stable parce que chaque espèce contribue, à sa manière, au bon fonctionnement de l'ensemble. Cette diversité permet à chaque espèce de s'adapter aux changements et de résister aux perturbations. De la même façon, une société s'enrichit de la pluralité des cultures, des parcours et des sensibilités. Les différences ne sont pas des obstacles à l'harmonie ; elles en sont l'un des piliers.

L'équilibre peut être un art, celui de concilier les exigences qui semblent incompatibles afin de bâtir un avenir plus juste et plus humain. Nelson Mandela illustre bien cette quête d'un équilibre dans une des périodes les plus déchirées du 20ème siècle. Après plus de 27 années d'emprisonnement, il aurait pu vouloir céder à la vengeance. Il choisit pourtant une autre voie : celle de la réconciliation. Son défi a été de maintenir un équilibre entre les différentes ethnies d'une nation profondément divisée. Il a encouragé le dialogue et la cohabitation des peuples dans l'espoir d'une nouvelle Afrique du Sud pacifiée. Son attitude démontre que l'équilibre n'est pas un compromis par faiblesse, mais une force de caractère. Il exige du courage, du discernement et une vision qui dépasse les blessures du passé.

L'équilibre nous relie au bon sens et nous permet de faire des choix plus justes afin que nos décisions et nos engagements soient emprunts d'un discernement lucide et sage. Cette quête passe par l'acceptation des déséquilibres car chaque perturbation porte en elle l'espoir d'un réajustement, d'une prise de conscience, d'un progrès ou encore d'un chemin nouveau. Trouver son équilibre ne consiste donc pas à éliminer les tensions ou à tout maîtriser, mais à écouter les signaux qui nous invitent à rééquilibrer ce qui en a besoin. C'est accepter qu'il existe des cycles, des périodes d'élan et de repos, d'ouverture aux autres et de retour à soi.

Une image biblique de l'équilibre

Luc 2 :52 « **Et Jesus croissait en sagesse, en stature et en grâce devant Dieu et devant les hommes** »

Dans ce récit, Jésus vient d'être retrouvé dans le Temple après que ses parents l'aient recherché avec inquiétude.

Ce texte nous montre que l'équilibre est en lien avec la croissance. Elle peut être d'ordre intellectuel, spirituel, ou encore corporel. Sa croissance à lui (Jésus), touchait toute sa personne, sans séparation artificielle entre sa relation avec Dieu, son intelligence, son corps et ses liens avec les autres.

Jésus n'était pas animé par une seule dimension de son être. Il grandissait de manière harmonieuse, dans la dépendance du père, dans une humanité réelle et dans des relations justes avec les autres.

Luc 2.52 nous présente Jésus comme une personne qui grandit de façon équilibrée. Il progressait en sagesse, en stature, en grâce devant Dieu et en grâce devant les hommes. Ces quatre dimensions montrent que Dieu s'intéresse à toute la personne et pas seulement à notre vie spirituelle.

Jésus n'était ni isolé ni centré sur lui-même. Il vivait au milieu des autres avec vérité, disponibilité et bonté. Cependant dans sa sagesse, chercher la grâce devant les hommes ne signifiait pas chercher à plaire à tous. L'équilibre de Jesus ne consistait donc pas à accorder la même énergie à toutes ses activités. Afin que chaque sphère de sa vie soit à sa juste place, sa connexion au Père était fondamentale. Cette sagesse ne désigne pas seulement l'accumulation de connaissances. Elle concerne la capacité de discerner ce qui est juste, de comprendre la volonté de Dieu et vivre d'une manière ajustée c'est-à-dire équilibrée.

Sa spiritualité n'était pas désincarnée, son intelligence n'était pas froide, son humanité n'était pas séparée de sa sainteté et ses relations n'étaient pas gouvernées par le besoin d'être approuvé.

Ce modèle d'équilibre est important pour nous. Nous pouvons parfois développer une dimension de notre vie tout en négligeant les autres. Par exemple : nous pouvons étudier la bible de manière profonde, sans prendre soin de notre cœur ; servir dans l'église sans écouter notre fatigue ; rechercher l'approbation des autres en s'oubliant, ou travailler à notre force spirituelle, sans reconnaitre nos émotions et nos limites.



Luc 2.52 nous rappelle que Dieu veut former notre intelligence, notre vie intérieure, notre corps, nos relations et notre manière de servir, dans le but de notre croissance. Nous devons prendre soin que cette dernière se construise dans l'équilibre.

Pour nous aider à atteindre un bon équilibre et une maturité consistante dans notre foi, la pratique de la prière et la lecture de la Parole sont essentielles puisque notre progression et notre croissance seront toujours au carrefour de nos choix.

Comment tendre vers un équilibre ?

La nature possède une remarquable capacité d'autorégulation, mais cette résilience a ses limites. En préservant la diversité des espèces et leurs interactions, nous permettons aux écosystèmes de conserver leur capacité à maintenir leur équilibre. Nous devons pour cela préserver les habitats sauvages et naturels, favoriser la biodiversité dans nos jardins privés et dans les espaces verts de nos villes, consommer des produits issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement, limiter l'exploitation des ressources naturelles et notre empreinte carbone en consommant de manière modérée et durable. Une société équilibrée ne repose pas sur l'uniformité, mais sur la capacité de chacun à trouver sa place tout en reconnaissant celle des autres. En cultivant le dialogue, la solidarité, le respect des différences et la coopération, nous renforçons les liens qui unissent les individus. L'équilibre ne consiste pas à gommer les différences, mais à leur permettre de coexister et de se compléter. Pour tendre vers une société équilibrée, nous pouvons lutter contre les discriminations, les discours de haine et les divisions, dénoncer les injustices, encourager la coopération plutôt que la compétition, transmettre les valeurs de respect et d'ouverture aux jeunes générations.

À titre personnel, tendre vers un équilibre commence par être à l'écoute de soi ; prendre le temps d'identifier nos besoins, d'établir des limites et recentrer régulièrement nos priorités permettent de mieux répartir notre énergie entre les différentes sphères de nos vies. Il est important que chacune des dimensions de nos vies trouve une place et soit considérée. Cependant, notre temps et énergie étant limités, maintenir un équilibre nécessite parfois également de faire des choix ; nous pouvons garder comme boussole de consacrer du temps à ce qui compte vraiment pour nous. Enfin, avoir conscience que l'équilibre est un processus en constante évolution nous invite à faire preuve de souplesse face aux changements et aux imprévus. Chaque ajustement, même modeste, contribue à construire une vie plus harmonieuse et plus sereine.

Prières universelles

Seigneur !

- Nous te remercions pour notre famille et tous nos proches. Rends-nous attentifs à leur apporter notre soutien lorsqu'ils rencontrent des difficultés. Donne-nous la capacité d'être présents pour eux et de partager des moments de qualité ensemble.
- Nous te prions pour notre communauté. Aide-nous à valoriser la diversité en cultivant le dialogue, la solidarité et la coopération. Donne-nous la volonté de transmettre des valeurs de respect et d'ouverture autour de nous.
- Le réchauffement climatique créée des déséquilibres comme le manque d'eau, les feux de forêt ou des inondations meurtrières dans certains pays. Apprends-nous à prendre conscience de notre implication dans ce bouleversement et à agir à notre échelle pour contribuer à respecter le vivant.
- Aide-nous à choisir la justice comme fondement pour défendre les plus démunis, pour faire respecter les droits humains et ainsi construire un monde en paix.
- Guide nos églises et communautés religieuses pour qu'elles se rencontrent et te célèbrent dans l'harmonie de l'équilibre. Qu'elles nous accompagnent à nous ouvrir à la diversité, à trouver le courage de faire des choix dans le calme et en gardant de la souplesse.
- Permets à nos politicien·ne·s et autorités de prendre des décisions avec discernement et tempérance en considérant tous les aspects nécessaires à un équilibre. Que leur quotidien soit empreint de sagesse et de respect afin de servir au mieux les intérêts des citoyen·nne·s.



Prière finale

Seigneur !

Avoir une vie dite équilibrée est un objectif qui ne peut être atteint rapidement ou avec peu d'effort. L'équilibre demande d'être vigilant, attentif et parfois déterminé.

Chaque personne peut pourtant y parvenir en prenant du recul, en reconsidérant ses priorités et ses besoins et en établissant des limites. Lorsque notre esprit, nos sentiments et notre corps sont en harmonie, nous sommes en équilibre. C'est dans cette plénitude que nous trouvons la sérénité et le bien-être intérieur.

Aide-nous à adopter que nous trouvons une attitude de vigilance et d'attention face aux défis et aléas de la vie ainsi qu'une attitude d'ouverture pour dépasser nos préjugés, cultiver le respect des différences, favoriser le dialogue et la coopération.

Apprends-nous Seigneur à rechercher l'équilibre pour trouver l'harmonie et la stabilité dans notre vie quotidienne. Nous désirons ressentir ton amour et ainsi comprendre que tout dans le vivant mérite de trouver sa juste place.

Amen

« La tendance la plus profonde de toute activité humaine est la marche vers l'équilibre. »
Jean Piaget

« Le vrai bonheur vient lorsque nous pouvons équilibrer ce que nous pensons, disons et faisons. »
Proverbe chinois

« Quand le sentiment et la raison sont équilibrés, on est libre. C'est dans ce juste milieu qu'on trouve la liberté, l'équilibre, la tranquillité et le silence. »
Osho

Proposition pour l'annonce de la collecte

Aujourd'hui, nous rassemblons nos offrandes pour le Village de la Paix en Gruyère. Par son travail, cette association encourage à la réflexion et donne des impulsions pour vivre en harmonie avec soi-même, son environnement et en société. Cela se concrétise de différentes manières :

L'association propose des chambres en location à des personnes en situation de transition ou de précarité. Les locataires bénéficient d'un tarif accessible pour un budget modeste et ont l'occasion d'expérimenter le vivre-ensemble dans les espaces partagés de la maison communautaire. Des personnes issues de différents contextes sociaux et culturels s'y rencontrent.

Le Village de la Paix a également créé du matériel pédagogique pour la gestion et résolution de conflits et rédige chaque année des publications qu'il diffuse à différents publics.

L'association a aussi mis en place quatre ateliers ludiques d'impulsion à la durabilité et à la citoyenneté. Imaginés à l'origine pour les jeunes, ces ateliers s'adressent aussi aux adultes soucieux de contribuer à un monde plus durable. Pendant les ateliers en groupe, les participant·e·s découvrent des solutions et des idées pour préserver notre environnement et s'engager de manière respectueuse. Les ateliers abordent les thèmes de la citoyenneté, de l'agriculture, de la consommation et de l'alimentation. Ils invitent à agir de manière consciente et durable, et ainsi préserver notre planète pour les générations futures.

Afin de poursuivre ce travail important, le Village de la Paix dépend de votre soutien. Il tient à remercier chacun et chacune d'entre vous de sa généreuse contribution

Rédaction du Village de la Paix

FriedensDorf
Village de la Paix
Ch. de Bouleyres 1 · Case postale 17 · CH-1636 Broc · Tel. 026 921 96 42 · PC/CCP 60-28387-2