

"Frères, soyez toujours dans la joie" c'est le commandement de St Paul. Et ça tombe bien pour le dimanche de *Gaudete* ! Mais voilà, on sait que nos vies sont traversées par une multitude de problèmes, ce qui rend **la joie** plus difficile à certains moments. Et puis Les sciences nous montrent que cet « *état émotionnel intense* » qu'est la joie, est à consommer avec un petit peu de modération. On a besoin d'expérimenter régulièrement bien d'autres émotions pour réguler l'humeur, le système hormonal, pour avoir une personnalité équilibrée...

Ceci dit, quand on regarde autour de soi, on est loin d'être trop joyeux ! On peut donc faire quelques efforts pour stimuler cette émotion... Alors, question cruciale : comment faire pour être toujours dans la joie ? J'ai **papoté** avec mon nouvel ami imaginaire américain, ChatGPT, et au milieu de toutes les portes ouvertes qu'il a enfoncées, il y avait malgré tout quelques petites pépites qui ont un lien avec la Parole de Dieu qu'on vient d'entendre...

1- Prier sans relâche

C'est le commandement de St Paul, comme une condition de la joie : "*Frères, soyez toujours dans la joie, priez sans relâche.*" Et quand on prie, que se passe-t-il ? Quand on prie, on se laisse envahir par l'ES, c'est lui qui crie en nous « *Abba, Père !* » Et à quoi reconnaît-on que l'ES est passé par là ? On le reconnaît **à ses fruits** : amour, joie, paix, longanimité, etc. Quand on prie, on est forcément habité par l'ES, et d'une manière ou d'une autre, ça nous apporte la joie. C'est pour ça que St Paul insiste dessus : "*N'éteignez pas l'Esprit*".

Et pour lui parler à l'ES, pas besoin de réciter des prières très longues. Prier sans relâche, c'est l'invoquer régulièrement au long de la journée. Avant un RV, sur un trajet, entre 2 portes, ... Toute occasion, même la plus **insignifiante**, est une bonne occasion de lui parler. C'est l'expérience du prophète Isaïe : "*L'Esprit du Seigneur Dieu est sur moi...*" conséquence immédiate : "*Je tressaille de joie dans le Seigneur, mon âme exulte en mon Dieu.*"

2- Apprendre à lâcher prise

En guise de Psaume, on a eu le cantique de Marie, le *Magnificat*. Avec l'ange, elle est dans la question du *comment* : "*Comment cela va-t-il se faire puisque je ne connais pas d'homme ?*" et une fois qu'elle rencontre Élisabeth, elle est dans l'*être*, dans l'action de grâces. C'est le déplacement que **Jean le Baptiste** cherche à faire avec les prêtres et les lévites qui veulent absolument savoir qui il est. Sa réponse est une citation d'Isaïe : "*Je suis la voix de celui qui crie dans le désert*". Sous-entendu : "*Arrêtez de vouloir comprendre comment ça marche, les gars ; écoutez et laissez-vous rejoindre par ce que je prêche pour pouvoir faire la bonne rencontre.*"

Le lâcher-prise, c'est une étape très difficile dans laquelle on arrête de vouloir tout comprendre, tout savoir, pour s'ouvrir à **une expérience**, en l'occurrence à une rencontre. Parce que c'est la rencontre de Jésus qui procure une vraie joie !

3- Se concentrer sur le moment présent

En lisant l'Évangile, j'ai essayé de m'imaginer la situation avec cette altercation entre St JB et la police religieuse qui est venue enquêter sur lui. Ils lui posent des questions très concrètes et fermées pour savoir qui il est. Il répond en donnant de la hauteur, sur la même méthode que Jésus. Et il finit par **leur dire** : "*Moi, je baptise dans l'eau. Mais au milieu de vous se tient celui que vous ne connaissez pas.*" C'est-à-dire que les gars sont focalisés sur la curiosité de JB sans se rendre compte que son message permet de reconnaître Jésus qui est juste là, à côté.

Le but du jeu est de se concentrer sur l'annonce maintenant, pour avoir le cœur prêt ensuite. C'est un peu pareil pendant la messe, on se concentre sur l'écoute de la Parole de Dieu, pour mieux reconnaître Jésus dans le sacrement de l'Eucharistie juste après. On vit ce dimanche de la joie pour mieux **rayonner** à Noël dans une semaine ! Se concentrer sur l'instant présent permet d'éviter de se perdre dans les projections du passé ou du futur. Le moment présent est une étape qui est vraiment nécessaire ! Elle permet d'éveiller son regard à plus grand pour libérer la joie immédiate.

Conclusion

La joie, c'est une émotion qui vient au gré des événements, mais pas seulement ! Elle se provoque !! Et c'est tellement important dans la vie spirituelle qu'on lui a dédié 2 dimanches pendant les temps de **pénitence** : l'Avent et le Carême. On la cite même dans 3 des 4 Prières Eucharistiques principales pendant la messe... Sans compter tous ceux qui en parlent dans la Bible ! La joie est trop importante pour la laisser au second plan de nos préoccupations... Elle est vraiment **cruciale** pour notre bonheur, notre communion à Dieu, et pour le témoignage chrétien qu'on offre au monde. Alors, ce dimanche, on a des moyens concrets pour stimuler cette joie et la répandre autour de nous : la prière, le lâcher-prise, et la grâce de vivre l'instant présent.

Et comme exemple vertueux pour exploiter ces trois outils, la liturgie nous donne la Vierge Marie. On peut s'inspirer de son cantique d'action de grâces, le *Magnificat*. Elle réalise pleinement la prophétie d'Isaïe, elle **accueille** la Parole de Dieu et la met en pratique avec joie ! Puisse-t-elle être un puissant modèle pour nous cette semaine, cette joyeuse semaine !

Amen.