



Très chères sœurs et amis,

J'espère que ces lignes vous trouveront en bonne forme ; je prie pour cette intention. Beaucoup de choses se sont passées depuis le dernier message que je vous ai envoyé en août. Entre autres, nos visites en ligne ; je suis émerveillée par les prodiges que Dieu réalise dans nos Provinces. Alors qu'approche l'Avent, il est bon d'être en communion et de cheminer ensemble, c'est la raison pour laquelle j'écris cette lettre.

Je commence avec une simple question : cette année, comment vivre le temps de l'Avent de manière significative ? La pandémie de la Covid-19 a introduit un nouveau rythme de vie et nous a enseigné que les changements rapides sont non seulement possibles, mais qu'ils sont partie intégrante de notre mode de vie. Le temps de l'Avent ouvre une nouvelle année liturgique. Le mot « advent » vient du latin « *adventus* » qui signifie « venue » ou « arrivée ». Le thème de l'avent porte entièrement sur l'attente de la venue de Jésus ; c'est le temps d'une attente et d'une préparation joyeuses. Dans la Liturgie, le temps de l'Avent nous rappelle la triple venue du Christ : sa venue passée, présente et future. Tout d'abord, nous célébrons sa venue dans le monde il y a 2000 ans. Puis, nous rendons grâce pour sa venue continue en nous, au travers de la Parole de Dieu, des Sacrements et des événements de notre vie quotidienne. Enfin, nous attendons sa seconde venue dans la gloire à la fin des temps. Cette triple venue nous est rappelée chaque année, alors que nous nous préparons pour Noël.

Les lectures liturgiques de l'Avent nous donnent une vue d'ensemble de la préparation de la venue du Messie au sein du peuple d'Israël. Les lectures du 1^{er} Dimanche de l'Avent nous invitent à « rester éveillés » (Marc 13, 33). Les lectures des deux Dimanches suivants sont centrées sur Jean Baptiste, la voix du Seigneur criant dans le désert : « Préparez le chemin du Seigneur et rendez droits ses sentiers » (Marc 1 et Jean 1). L'évangile du 4^{ème} dimanche est celui du récit de l'Annonciation, présentant Marie comme quelqu'un qui a gagné la faveur de Dieu et qui a dit OUI au projet de Dieu pour le salut de l'humanité (Luc 1).



Le temps de l'Avent soulève un certain nombre de questions : Comment « restons-nous éveillés » ? Comment « préparons-nous le chemin du Seigneur » ? Comment disons-nous OUI à Dieu en ce temps de l'Avent ? Dans ce contexte, *Fratelli Tutti*, la récente encyclique du Pape François, ouvre beaucoup de portes pour chacun d'entre nous. Cette encyclique nous invite à vivre une « amitié sociale inclusive et une fraternité ouverte à tous » (n°94). Le Pape François nous encourage à retrouver notre véritable identité comme enfants de Dieu et insiste sur la bienveillance qui fait des miracles dans nos vies (n°222-224).

Pendant la pandémie, nous avons essayé de répondre à de nombreux défis en nous ajustant et en trouvant de nouvelles manières de vivre et d'évangéliser. Maintenir de bonnes relations interpersonnelles dans nos communautés et dans nos familles reste une tâche et un défi. L'affection sincère et le fait de prendre soin des autres dans les communautés étaient une priorité pour sainte Marie Eugénie : « Veiller très particulièrement à ce que rien dans leurs maisons [communautés] ne vienne blesser la charité [communion] qui doit régner entre les sœurs, qu'on ne s'y laisse jamais aller à des paroles blessantes, à des pensées malveillantes, à des jugements sévères. Qu'on ne porte atteinte à la charité [communion] en quoi que ce soit. »¹

Nos personnalités différentes et nos diverses façons de faire nous divisent souvent et nous conduisent à l'incompréhension et aux conflits. Les relations sont brisées parce que nous nous blessons mutuellement. Portons un regard contemplatif sur cette expérience commune : blesser l'autre ou être blessé par lui. Quand nous sommes blessés par quelqu'un, nous faisons l'expérience de mouvements de colère ou d'indifférence. Parfois nous avons des pensées négatives sur nous-mêmes, ce qui nous fait souffrir encore davantage. A d'autres moments, nous pouvons aussi faire l'expérience d'un mouvement de compassion et de bénédiction. En d'autres termes, quand quelqu'un me

¹ Sainte Marie Eugénie, « Sur l'Amour dans la Congrégation » 26 juin 1870 (*Instructions de Chapitre*, volume 1).

blesse, j'ai le choix entre plusieurs manières de répondre à la situation : (i) m'irriter contre les personnes qui me blessent et les blesser en retour ; (ii) m'en vouloir, me poser en victime et me blesser moi-même ; (iii) répondre avec bienveillance, en transformant la blessure en grâce de compassion. Dans les deux premiers cas, nous libérons beaucoup d'énergie négative, mais dans le troisième, nous nous plaçons, ainsi que les personnes qui nous ont blessé, dans un environnement d'énergie positive et porteuse de vie. Quand nous répondons avec bienveillance, notre énergie spirituelle intérieure redouble et en même temps elle est partagée avec l'autre. Cette troisième voie me transforme et transforme les autres.

C'est une manière de répondre à l'invitation biblique : « restez éveillés » ou « rendez droits ses chemins ». Alors que nous nous préparons pour Noël et que nous nettoyons nos maisons et nos chapelles, purifions aussi nos cœurs et rendons droits nos chemins, rendons nos relations encore plus bienveillantes. Nous pouvons dire OUI à Dieu en libérant une énergie positive et en répandant une vague de paix autour de nous. Alors que nous vivons dans un monde agité par la peur, la frustration, l'esprit de vengeance et la violence, choisissons la troisième voie – la voie de Jésus, la voie biblique, la voie prophétique et la voie de l'Assomption !

Nous pensons souvent que cette troisième manière de répondre ne peut pas avoir de sens pour nous, mais qu'elle en a seulement pour les personnes extraordinaires. Nous pouvons pourtant faire cela dignement, en étant vigilants et de plus en plus conscients, en apprenant à répondre plus qu'à réagir. La pleine conscience nous rend capables d'examiner nos actions avec honnêteté et courage. L'honnêteté nous aidera à reconnaître le bon choix à poser et le courage nous aidera à faire ce qui est juste. Nous avons tous la force et la connaissance pour le faire, mais parfois nous manquons de détermination pour cela. C'est cette détermination et cette persévérance qui font la différence entre les perdants et les gagnants dans un processus de croissance. Je crois que c'est possible pour vous et pour moi à travers la pratique simple de ce que j'appelle « une méditation transformatrice » et notre examen quotidien.

Pour l'Avent, cette année, je voudrais vous proposer de faire quotidiennement une méditation transformatrice. Nous pouvons le faire en nous centrant sur notre inspiration et notre expiration. A chaque inspiration, nous inspirons le souffle de Dieu, la vie de Dieu ou sa grâce. De la même manière, quand nous expirons, nous expirons les pensées malveillantes, les mots blessants, les énergies négatives. En faisant cela, nous ferons l'expérience du pouvoir transformateur de l'Esprit Saint. Progressivement, le souffle de la bonté nous remplit ; le souffle de la bienveillance nous enveloppe ; le souffle de la paix demeure dans nos esprits et le souffle de l'amour remplit nos cœurs.

Dans notre cheminement ensemble, comme filles et fils de sainte Marie Eugénie, je suggère les 3 étapes suivantes qui pourraient être une aide pour notre examen quotidien.

1. Prenez conscience des interventions de Dieu et des mouvements de l'Esprit durant la journée et rendez grâce pour toutes les expériences, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Prenez conscience des moments où vous avez diffusé une énergie positive et de ceux où vous avez dégagé une énergie négative – sans porter de jugement.
2. Demandez à Dieu de remplir votre cœur avec son énergie de guérison et sa grâce de compassion. Faites l'expérience du bien-être venant de cette transformation et goûtez la paix intérieure. Demeurez en silence ou en communion avec Dieu jusqu'à ce que votre cœur soit comblé.
3. Terminez l'Examen en serrant tous les membres de votre communauté ou de votre famille dans les bras de votre cœur et en leur envoyant les vibrations de votre attention pour eux et de votre affection.

Ainsi, mes sœurs et mes amis, durant cet Avent, faisons l'effort de nous déplacer de l'attention à nous-mêmes vers le bien de l'autre. Ce déplacement nous rend capables de passer de l'irritation à la compréhension, de la colère à la compassion, de l'aliénation à l'inclusion et de l'indifférence à la coopération. Que des relations remplies de confiance et de grâce nous fassent avancer pendant ce temps de l'Avent !

Avec toute mon affection et ma prière,



Sœur Rekha Chennattu, RA
Supérieure Générale

25 novembre 2020