

Carême 2015

Petites communautés paroissiales – Semaine 1

(Maximum 2 heures... mais ça pourrait être moins long)

1. **BIENVENUE...** commençons la rencontre! Apportez votre bible s'il-vous-plaît!
2. **Écoutons trois minutes de musique tranquille et inspirante et restons calmes.**
3. **Présentations** : parlons un peu de nous aux autres... quelque chose qui me concerne que je peux rapporter aux autres (par exemple, des loisirs ou un événement qui s'est passé dans ma vie, ou encore...). Veuillez être bref (2 minutes sont allouées à chaque personne).
4. **Lire** Genèse 9:8 – 15, et 1 Pierre 3:18 – 22, mais PAS de *Lectio Divina*.
5. **Lire** le guide de la *Lectio Divina* avant de lire le texte biblique.
(Je préfère que chacun d'entre vous utilise sa propre bible, plutôt que de lire un texte photocopie. Ceci vous force en effet à ouvrir la bible et à la lire... imaginez!) Vous pouvez utiliser diverses traductions, cela permettra une conversation plus intéressante.
6. **Texte de la Lectio Divina : Faites la Lectio Divina avec Marc 1 : 12-15**
S'il y a suffisamment de temps, on peut également faire la Lectio Divina avec le psaume Lectio 25:4– 11.
7. **À la fin de la « Lectio »** et pendant que les membres du groupe pensent à leur service aux autres, faites jouer une musique de méditation, calme et inspirante.
8. **Temps de prière communautaire ensemble**
Commencez par un Notre Père.
Prenez un moment de silence afin de décider en votre cœur pour quelle intention vous allez prier.
Terminez avec une dizaine du rosaire : un Notre Père, dix Je vous salue Marie, Gloire au Père...
9. **Faites en sorte que quelqu'un lise la contemplation de la semaine.** (Nous la discuterons la semaine suivante. Pour le moment, la lire uniquement)
10. **Fin de la réunion.** Retour à la maison et à la prochaine réunion! Veuillez noter qu'il n'y aura ni café ni biscuits après la rencontre...

Contemplation — semaine 1

Il est impératif que les catholiques engagent une relation plus profonde avec Jésus ressuscité. Il est vivant. Nous pouvons Lui parler instant après instant. Comme dans le mariage, soit votre relation s'améliore, soit elle se dégrade. Il n'existe pas de mariage ou d'amitié homéostatique. Cette relation va de l'avant ou elle rétrograde. Cela s'applique également à la vie spirituelle. Votre vie spirituelle, grandit-elle ou diminue-t-elle?

Une vie spirituelle ayant atteint son plein épanouissement s'oriente intérieurement vers la contemplation et extérieurement vers une charité plus douce et plus évidente. Notre vie commence à s'illuminer par le Christ! Cette série de méditations se concentrera sur l'approfondissement du « voyage intérieur », soit de la contemplation. La première étape est d'« être dans la quiétude (tranquillité de l'âme).

La contemplation requiert silence et solitude. La contemplation (faire le vide en soi) est réparatrice. La pensée, le jugement et la prise de décisions discursifs sont éprouvants. La contemplation consiste à jeter un long regard d'amour sur les choses et les personnes. C'est prêter attention. Contempler c'est laisser mes sens (vue, odorat, toucher, audition et goût) baigner dans la lumière de la beauté, du silence et de la quiétude. Lorsque les sens sont très stimulés, nous nous épuisons rapidement. Il n'est pas surprenant que notre société souffre aujourd'hui de stress et d'agression. Nous sommes constamment stimulés par le bruit, l'action, le téléphone, les iPad et les téléphones intelligents... Seigneur! Quel effet a tout cela sur nos esprits?

Au début de notre vie spirituelle, penser et parler (lire des prières spéciales, etc.) jouent un rôle important dans le développement de la vie de la foi. Toutefois, dans la seconde moitié de cette vie spirituelle, il nous faut passer de la "pensée" à un "état de quiétude". Passer de la "pensée" à la "perception passive" (être simplement "conscient") est absolument essentiel. Il n'est guère surprenant que les groupes de prières qui entament leurs rencontres avec énormément de chants et de louanges prodiguées à haute voix (prières de type charismatique et pentecôtiste), passent tôt au tard à un mode d'intériorisation plus silencieux sinon les fidèles laisseraient tomber cette pratique, car "ils n'en tireraient rien". Cela est normal. On appelle cet état le "désert" spirituel ou la "nuit des sens".

Dans nos vies, la première étape de croissance est la "prise de conscience". Les bébés sont conscients de leur environnement. Ils écoutent, regardent et observent. Ils passent ensuite au mode de perception, d'introduction de nouveaux concepts et commencent plus tard à penser et cela se change progressivement en un bruit intérieur sans fin. En tant qu'adultes, nous pensons, faisons des plans, luttons, nous querellons et débattons constamment. Et tout cela se

passer dans nos têtes. Afin de recouvrer une vie spirituelle saine, il nous faut retourner à la case départ, soit dans un état de “prise de conscience”.

Comment développer la “prise de conscience”? Nous devons en premier lieu calmer notre cerveau et nous concentrer sur nos “sens”. Cela est difficile à accomplir. Nous devons développer une prise de conscience du “moment présent” et maintenir cet état. Nous devons empêcher notre cerveau de fonctionner et tout simplement “être”. À cet égard, les exercices de yoga et autres disciplines peuvent s’avérer utiles. Ils ne nous amènent pas vers le Christ, toutefois, ils nous aident à rétablir le calme intérieur.

Exercices de la semaine 1 : chaque jour de cette semaine, faites une marche tranquille de 10 minutes. Résistez à l’envie de marcher rapidement. Marchez doucement et délibérément. Prenez conscience de votre respiration et concentrez-vous à regarder, à humer et à écouter. Alors que vous respirez, **respirez en présence du Seigneur**. Prenez conscience de la présence aimante du Seigneur. Ne l’analysez pas, n’y réfléchissez pas. Prenez tout simplement conscience de Sa présence, alors que vous inspirez et expirez. Ne pensez pas à ce que vous entendez, humez et voyez, faites-le tout simplement. Regardez, humez, écoutez et prenez conscience. Lorsque vous observez une plante, une fleur, une belle colline ou de la neige, ou lorsque vous regardez un beau nuage ou toute autre chose qui attire votre attention, “restez un moment dans la tranquillité de l’âme”. Essayez de ne pas réfléchir à ce que vous voyez. Voyez tout simplement. Restez dans la quiétude. Développez la conscience, la tranquillité de l’esprit. Regardez tout simplement. Humez. Écoutez attentivement et jouissez du moment. Jouissez de la présence du Seigneur! Chaque fois que votre esprit s’égare, reprenez conscience de votre respiration. Soyez uniquement présent dans l’instant. Oubliez demain. Lâchez prise du passé. Jouissez du moment présent. Le Seigneur est là, et vous aussi. Répétez cet exercice chaque jour durant 10 minutes. Terminez en remerciant le Seigneur de vous avoir permis d’être en Sa présence. Après 10 minutes de marche, demandez-vous comment cela vous a affecté? Avez-vous aimé être dans cet état de quiétude? Était-ce difficile à atteindre? Je vous demanderais d’être patient, car cela prend du temps avant de tout maîtriser.