

Carême 2015 – Deuxième semaine – 23 février au 1^{er} mars

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

- 1. BIENVENUE!** On commence.
- 2. Écouter trois minutes de musique tranquille et de méditation,** dans la quiétude.
- 3. Conversation:** comment vous êtes-vous sentis cette semaine en faisant « l'exercice spirituel 1 » d'après la méditation de la semaine dernière? Soyez brefs... avez-vous senti la présence du Seigneur d'une façon différente? Deux minutes par personne. Si vous n'avez pas fait l'exercice, parlez d'une grâce spéciale que vous avez ressentie cette semaine.
- 4. Lire** Marc 9 : 2-10 (pas de lectio divina avec ce texte)
- 5. Relire** *le guide de la Lectio Divina avant de lire le texte.*

(Je préfère que les participants utilisent leur propre bible plutôt que de copier le texte. Ils peuvent utiliser n'importe quelle traduction.)
- 6. Lectio Divina:** Faire la Lectio Divina avec Romains 8 : 32-39

Commencer la Lectio Divina
- 7. Quand la lecture de la « Lectio » est terminée,** écouter pendant quelques instants un CD de musique inspirante.
- 8. Moment de prière commune (c'est un moment de prière spontanée. Chacun prie à son tour, comme il l'entend. . Nous ferons cela en deux parties...)**
 - a) la prière spontanée de remerciements; louanges; bénédictions (par exemple : je vous remercie mon Dieu pour... Louange à toi, mon Dieu, pour... Béni sois-tu, mon Dieu, pour...)
 - b) la prière d'appel à Dieu (par exemple : mon Dieu, je te demande de... Je prie pour telle ou telle situation...)
- 9. Lire la contemplation de la semaine.** (Nous en discuterons la semaine prochaine). Pour l'instant, la lire seulement).
- 10. La réunion est terminée.** Il est temps que chacun rentre chez soi, jusqu'à la prochaine réunion. Pas de café ou de biscuits après la réunion...

Contemplation: Semaine 2 – Demander à Jésus de nous aider à bien voir

Contemplation : avec les nouvelles dramatiques que nous entendons quotidiennement sur la violence à Paris, sur la puissance croissante de Boko Haram et les actes horribles qu'ils commettent, les actions d'Al Qaeda et des organisations semblables, il est facile de se laisser aller à penser que le monde est mauvais et va de mal en pis. Dans l'ensemble, les bulletins d'information sont négatifs. On entend tous les jours parler d'enlèvements, de violence, de tueries, de soulèvements, et ça semble être une réalité mondiale. Le monde nous paraît maussade et périlleux et tout semble très négatif. Les catholiques doivent faire attention à ne pas trop s'exposer à ce type d'information et au bombardement continu de bulletins de presse négatifs. Nous devons faire preuve de bon jugement pour décider combien en absorber. Si on en consomme trop et on ne se nourrit pas suffisamment de contemplation, c'est comme si notre nourriture contenait un peu de poison tous les jours et on ne se nourrissait pas assez de choses saines comme les fruits et légumes. On finit par en être malade.

En réalité, c'est tout le contraire. Saint Paul dit : « là où le péché a abondé, la grâce a surabondé » (Romains 5 : 20). La grâce est beaucoup plus puissante que le péché et la victoire du Royaume de Dieu est bien plus réelle qu'on ne le réalise. Il y a beaucoup plus de bien que de mal dans le monde, mais nos yeux et nos cœurs ne sont pas à l'écoute. Nous ne sommes pas assez contemplatifs et fervents. Par conséquent, nous voyons les choses de travers et déformées. Nous voyons le superficiel et pas l'essentiel. Nous ne regardons pas la réalité avec les yeux du cœur, et alors, oui, tout semble mauvais.

Tout cela est une distorsion. Nous ne sommes pas sensibles à la grâce tranquille, silencieuse et omniprésente. Voici un exemple qui illustre ce que je veux dire. Les journaux rapportent qu'un prêtre a mal agi ou qu'un policier a tiré sur quelqu'un, apparemment pour la mauvaise raison, ou encore, qu'une mère a tué son enfant. On a tendance à conclure que « tous les prêtres et les policiers sont mauvais, ou que le monde est plein de mauvaises mères ». Est-ce la réalité? Réfléchissons. Cette même semaine, combien de prêtres ont fait du bien, combien de policiers ont rendu service à la société? Combien de mères dans la même ville prennent grand soin de leurs enfants et les aiment par-dessus tout? Pourtant, le prêtre, le policier et la mère indigne ont reçu toute l'attention des médias. Tous les arbres poussent en beauté et silencieusement dans la forêt, mais un seul arbre qui tombe fait du vacarme! Des milliers de prêtres, de policiers et de mères font du bon travail, et pourtant, on conclut que le monde va à la dérive. Vu correctement, il y a beaucoup plus de "bien" que de mal.

Voici un autre exemple de distorsion. On voyage dans un autre pays et à l'aéroport, quelqu'un nous reçoit froidement. On conclut que « dans ce pays, les gens ne sont pas amicaux ». C'est faux! Un seul exemple de froideur ne peut pas ternir toute la population d'un pays.

La vérité, c'est que la grâce de Dieu est nettement plus répandue et active qu'on le réalise; elle nous enseigne la charité et nous guide. Le bien l'emporte de loin sur le mal. L'amour est plus puissant que la violence. Notre problème est que nous manquons de « regard contemplatif ». Nos cœurs ne voient pas la grâce.

Exercice spirituel: Lisez les nouvelles chaque jour. Sélectionnez UN article qui donne une mauvaise nouvelle. Retirez-vous silencieusement dans votre coin de prière avec cette information. Ne réfléchissez

qu'à UNE seule situation, pas plus. Par exemple, vous entendez qu'un bandit a tiré sur quelqu'un. Vous lisez à propos des actes criminels de Boko Haram. Vous entendez parler d'un viol. Vous lisez un article sur un médecin incompetent qui a raté une opération. Prenez une situation par jour, et songez-y. D'abord, commencez par prier pour la ou les victimes. Ensuite, demandez au Seigneur d'ouvrir vos yeux pour voir « les personnes bonnes et bienveillantes » qui font de leur mieux pour remédier à cette tragédie. Pendant que vous priez pour la victime du viol, pensez au nombre d'individus dans la société qui mènent une vie respectueuse et prennent soin de leurs voisins. Pendant que vous priez pour la victime du tireur, pensez aux ambulanciers qui se précipitent vers la scène du crime, aux policiers qui protègent la scène, aux infirmières, médecins et personnel hospitalier qui traitent la victime.

Pensez au chauffeur de taxi qui s'assure que la famille de la victime se déplace entre la maison et l'hôpital en toute sécurité. Pensez aux mécaniciens qui s'assurent que les voitures de police et les ambulances fonctionnent comme il se doit. En somme, demandez à l'Esprit Saint de vous aider à voir « la grâce et le bien énorme » qui dépassent de loin la situation tragique. Demandez-Lui de vous accorder de voir la grande perspective de toutes les actions de Sa grâce qui exhorte tous les humains à vivre des vies bonnes et plaines d'amour. Si vous trouvez un article sur tout le mal que fait Boko Haram dans le nord du Nigéria, priez pour que cesse tout ce mal! Puis pensez à tous les parents et les autres Nigériens qui aiment leurs enfants et en prennent soin et qui sont respectueux de leurs voisins. Les mille soldats de cette organisation criminelle sont peu nombreux à côté des millions de bons Nigériens. Peut-être qu'à cause de vos prières, un soldat qui agit de façon criminelle pourrait changer d'avis et se repentir de son horrible conduite!

Maintenant, recueillez-vous et laissez votre cœur se gonfler de gratitude pour tous ceux qui font du bien, malgré la mauvaise situation qu'ils vivent. Restez dans la quiétude. Soyez conscients de l'amour de Dieu qui fait son chemin dans les cœurs. Pensez aux millions de gens dans votre pays qui nourrissent leurs enfants, prennent soin des sans-abris, rendent visite à des voisins solitaires, conduisent des amis chez le médecin, travaillent à la banque pour assurer la sécurité de votre argent, etc. Pensez aux gens souriants que vous avez rencontrés aujourd'hui (et pas à la serveuse maussade et de mauvaise humeur!) Pensez à eux tous, un à la fois. Pensez aux brancardiers, aux infirmières, au personnel de nettoyage qui s'assurent que nos hôpitaux fonctionnent correctement aujourd'hui-même. Laissez votre cœur se gonfler de reconnaissance méditative. Le Seigneur transforme les cœurs! La grâce dépasse de loin le mal!

Maintenant, entrez dans le silence. Calmez votre esprit et ne pensez à rien. Asseyez-vous tranquillement. Soyez conscient de ce qui est dans votre cœur. **Sentez la présence de Notre-Seigneur.** Laissez votre cœur se remplir et ... respirez calmement. Soyez conscient de votre respiration. Si vous vous laissez distraire, répétez ces mots, encore et encore : « merci mon Dieu pour cette belle journée ». Prenez conscience de vos sentiments. Êtes-vous triste? Heureux? Aimé? Enveloppé? Reconnaissant? Résistez à la pensée, ne réfléchissez pas ... soyez juste conscient.

Faites cet exercice pendant dix minutes, chaque jour. En terminant, remerciez le Seigneur de vous avoir permis d'être en Sa présence. Le calme, le silence et l'attention sont essentiels à la contemplation. C'est un grand secret de la joie... la danse dans le silence.