

## Carême 2015

### Petites communautés paroissiales – Semaine 3 (2 au 8 mars)

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

1. **Bienvenue... commençons la rencontre!** (On peut mettre de la musique propice à la méditation pendant l'arrivée des participants.)
2. **Éteignons la musique** et recueillons-nous trois minutes en silence. Rien que le silence, la tranquillité. Prenons conscience de la présence du Seigneur, sans penser. Soyons simplement présents.
3. **Partage** : Prenons quelques instants pour parler de la méditation de la semaine dernière sur les « mauvaises nouvelles » et la « grâce »... Gardons en tête que la confidentialité des échanges lors de ces rencontres est la règle. Merci de respecter cette consigne. Chacun doit être bref (environ 2 minutes). Ceux ou celles qui n'ont pas fait la méditation de la semaine dernière peuvent parler des « faits saillants » de leur semaine.
4. **Lire** 1 Corinthiens 1 : 18-25, mais PAS de *Lectio Divina* avec ce texte.
5. **Relire le guide** de la *Lectio Divina*.
6. **Lectio Divina** :
  - a. **Faites la *Lectio Divina*** avec L'Exode 20 : 1-17
  - b. Si vous avez suffisamment de temps, vous pouvez également faire la *Lectio Divina* avec Jean 2 : 13-25  
Utilisez votre bible. Afin de provoquer des discussions intéressantes, les membres du groupe pourront utiliser des traductions variées.
7. **Pendant que les membres du groupe pensent à leur service**, faites jouer à nouveau une musique de méditation, calme et inspirante.
8. **Temps de prière en commun** (c'est une période de prière spontanée : les participants prient à tour de rôle, comme ils le désirent). Cette période se divise en deux parties :
  - a. Prière spontanée pour remercier, louer, bénir (par exemple, « Merci, Seigneur, de... », « Je te rends grâce, Seigneur, pour... » ou « Béni soit le Seigneur pour... »)
  - b. Prière de demande (par exemple, « Seigneur, je vous demande de... » ou « Je prie pour que telle situation... »)
9. **Lire la contemplation de la semaine**. Ne pas en discuter, la lire seulement.
10. **Fin de la rencontre**. Retour à la maison et à la prochaine rencontre! Veuillez noter qu'il n'y aura ni café ni biscuits après la rencontre...

## Contemplation — Semaine 3

La pensée « **centrée sur Dieu** », par opposition à la pensée « **centrée sur soi** »

Être en contemplation, c'est avoir une vie « centrée sur Dieu ». Être en contemplation, ça signifie tourner son regard vers l'intérieur, NON PAS se voir soi-même mais quelqu'un d'autre se trouvant hors de moi... la Sainte Trinité. Voilà le paradoxe de la foi : quelqu'un d'autre est à l'intérieur de moi. Mon regard est tourné vers l'intérieur, mais pas sur moi!

La majeure partie du temps, nos pensées et nos préoccupations tournent autour de nous-mêmes. Nous pensons à notre confort, à nos projets. C'est tout naturel. Nous retournons dans notre tête toutes sortes de choses. Parfois, nous nous disputons même avec nous-mêmes! Se préoccuper de soi, si c'est bien dosé, est important et sain. C'est normal d'avoir des rêves et d'être entraîné dans un flot continu de pensées. Toutefois, la révélation chrétienne, qui nous vient du Seigneur, nous dit ceci : nous ne sommes pas seuls dans notre for intérieur. La Trinité y a établi sa demeure. Nous sommes deux : moi et le Seigneur. Saint-Luc dit : « Le Royaume de Dieu n'est pas ici, ou là. Voyez. Le Royaume de Dieu est au milieu de vous » (Luc 17 : 20). Et Saint-Jean dit la même chose : « Si quelqu'un m'aime, (le Père et moi) viendrons chez lui, nous irons demeurer auprès de lui. » (Jean 14 : 23) Avoir un dialogue constant avec l'« ami » en nous, voilà l'essence d'une vie contemplative pleine de foi.

Inversement, la contrepartie d'une vie « vide de foi » est la solitude. Cette dernière est un grave problème de nos jours. Nous avons tous besoin de la compagnie des humains, de gens qui se soucient de nous. Si ce n'est pas le cas, c'est la solitude. Cependant, les racines de cette solitude sont bien plus profondes que l'absence de gens autour de nous. La solitude de l'humain est existentielle et va bien au-delà du simple besoin d'avoir des amis. Sans cette relation intime avec Dieu, le « trou » à l'intérieur de nous ne peut être comblé par aucun humain. Personne ne peut remplir ce « trou en forme de Dieu », excepté le Seigneur. Un peu comme le jeu où les enfants doivent placer des pièces diverses dans les trous aux formes correspondantes. L'étoile va dans la forme de l'étoile, le cercle dans le cercle, le rectangle dans la forme rectangulaire. Il en va de même au plus profond de nous-mêmes. Il y a un trou que les amis peuvent combler. Mais il y a aussi un « trou en forme de Dieu » que lui seul peut combler, et tant que cela ne se produira pas, nous nous sentirons vides. Saint-Augustin a dit : « Nos cœurs sont agités, et resteront agités jusqu'à ce qu'ils se reposent en toi, Seigneur. » C'est ainsi que nous sommes faits. Nous sommes faits pour un dialogue intime avec Dieu.

Tant que cela ne se produit pas, notre vie spirituelle est immature et notre pensée demeure en grande partie narcissique. Tout est centré sur moi. Je suis pris dans le borbier d'une « vie centrée sur moi ». La contemplation nous tire hors de ce borbier et nous amène à corriger trois tendances profondément malsaines : 1) le désir d'être vu et admiré (l'**orgueil**); 2) la quête d'objets, de biens pour soi-même (l'**avidité**) et 3) le désir de dominer les autres (le **pouvoir**, autrement dit la volonté d'être meilleur, plus intelligent, plus vite, plus grand que les autres). Tout cela est péché, à des années-lumière de l'amour authentique du voisin. Très loin de l'humilité et de la véritable attention aux autres.

Imaginez un avion dont le pilote cesserait tout contact avec la tour de contrôle. Il a tellement de plaisir à converser avec les agents de bord, le copilote et son petit chien (qu'il a emmené à bord), qu'il en oublie de

vérifier ses repères avec la tour de contrôle. L'avion dérive peu à peu et en un rien de temps, se perd à jamais. « Roger! Où êtes-vous? »

Nos prières sont souvent immatures et ne concernent que notre propre personne : « Dieu, je te prie de me donner ceci, ou cela. » « De grâce, fais ceci ou cela pour moi... sinon, je ne serai pas content! » Ce ne sont pas des prières. Elles ressemblent, au mieux, à la pensée magique d'un adolescent, ou au pire, à l'égoïsme qui ne sert que soi-même. Dans la vraie prière, nous regardons le bien-aimé et lui exprimons notre gratitude. Prier, c'est avant tout de se concentrer sur l'AUTRE en proclamant ses louanges et en exprimant notre affection. La prière, c'est contempler Dieu et l'aimer.

Si je tourne mon regard vers Dieu, et si je détourne mon regard de moi-même, je suis guéri. Guéri d'une pensée centrée sur moi. Lentement, je commence à être capable de regarder les autres, de voir leurs souffrances, leurs préoccupations et leurs inquiétudes, plutôt que les miennes. La contemplation pleine de foi aide à guérir le cœur, si bien que les autres deviennent l'objet de mon attention et de mon amour. Je développe la capacité d'admirer humblement et véritablement les talents des autres, leurs habiletés et leur générosité. J'apprends à me réjouir de la joie des autres. Je peux rire avec eux, et non d'eux. Leur joie devient ma joie. Et tout ceci, c'est la progression vers le regard intérieur et le résultat de la contemplation. **Nous devons passer d'une existence centrée sur soi à une « existence centrée sur le Seigneur ».**

### **Exercice quotidien**

À l'occasion, quand votre conscience dérive vers vos soucis, vos pensées, vos problèmes égocentriques, tournez doucement votre attention vers la présence du Seigneur. Répétez son nom. Essayez d'être paisible et d'« être », tout simplement. Restez présent à lui. Concentrez-vous sur votre respiration. Répétez son nom : « Jésus » encore et encore. Si des idées surgissent, laissez-les flotter et s'éloigner, comme des nuages qui voguent doucement dans le ciel, et revenez à votre respiration et au nom de Jésus. Regardez non pas le nuage qui passe (votre idée), mais à l'immense ciel bleu qu'est la présence du Seigneur.