

## Vous savez vous inquiéter? Vous savez donc comment méditer!

Chers amis, chères amies,  
Chers partenaires,

Bonjour! Que le Dieu de l'espérance vous comble de joie et de paix dans la foi, afin que vous débordiez d'espérance par la puissance de l'Esprit Saint! (Rm 15,13).

### Une clé de la méditation

Tout dernièrement, j'écoutais à la télévision une conférencière qui demandait à son auditoire : « **Vous savez comment vous inquiéter? Vous savez comment ruminer un évènement, une parole qui vous a été dite? Vous savez comment les décortiquer de tout sens et de tout côté? Alors, réjouissez-vous! Vous possédez les connaissances, les outils nécessaires, pour méditer la Parole de Dieu!** ».

### Tous et toutes Capables

N'est-ce pas merveilleux? À mon avis, c'est une réflexion très simple et très encourageante sur la manière de méditer la Parole de Dieu. Tous et toutes, sans instruction ou détenant des diplômes à tour de bras, sont capables de méditer la Parole de Dieu.

Voici une monition de saint Césaire d'Arles sur la méditation de la Parole de Dieu:

« Que le Christ vous aide, frères très chers, à toujours accueillir la lecture de la parole de Dieu avec un cœur avide et assoiffé : ainsi votre obéissance très fidèle vous remplira de joie spirituelle. Mais si voulez que les Saintes Écritures aient pour vous de la douceur et que les préceptes divins vous profitent autant qu'il le faut, soustrayez-vous pendant quelques heures à vos préoccupations profanes. Relisez dans vos maisons les paroles de Dieu, consacrez-vous entièrement à sa miséricorde. Ainsi vous réussirez à réaliser en vous ce qui est écrit de l'homme bienheureux : **Il méditera jour et nuit la loi du Seigneur.** Et aussi : **Heureux ceux qui scrutent ses commandements, ils le recherchent de tout leur cœur.** Et enfin : **J'ai mis tes paroles au fond de mon cœur, pour ne pas pécher contre toi.** En effet, comme vous venez de l'entendre, celui qui met les paroles de Dieu au fond de son cœur ne pêche pas; de même, celui qui n'agit pas ainsi ne cesse pas de pécher.

En effet, les commerçants ne se contentent pas de chercher à faire des bénéfices sur une seule marchandise; ils s'en procurent un grand nombre pour augmenter leur fortune. Les cultivateurs s'efforcent de semer différentes sortes de semences afin de pouvoir se préparer une nourriture suffisante pour eux-mêmes et les leurs. Combien plus, lorsqu'il s'agit de bénéfices spirituels, ne devez-vous pas vous contenter d'entendre lire la parole de Dieu à l'église; vous devez prolonger la lecture sacrée dans vos maisons, au cours de vos repas; et quand les jours sont courts, y consacrer encore quelques heures de la nuit. C'est ainsi que vous pourrez amasser un froment spirituel dans le grenier de votre cœur et ranger dans le trésor de vos âmes les perles précieuses des Écritures; ainsi, au jour du jugement, lorsque nous comparaitrons devant le tribunal du Juge éternel, selon la parole de l'Apôtre, nous serons trouvés vêtus et non pas nus.

Liturgie des heures, tome 3, p. 1295

Vous conviendrez avec moi qu'il est très facile de mettre de côté la lecture de la Parole de Dieu ou d'écourter, peu à peu, sans même s'en rendre compte, le temps consacré à la lecture de la Parole de Dieu. Et toutes les raisons sont valables : nombreuses préoccupations, obligations familiales, soucis, travail, sans oublier les périodes de sécheresse et d'aridité, la fatigue ou tout simplement parce que nous n'en n'avons pas le goût.

## Essence nécessaire

Sans essence, une voiture ne peut pas fonctionner. Elle a tout pour démarrer et nous conduire là où nous voulons nous rendre mais, si elle n'a pas d'essence, impossible de la faire avancer.

## Cartes routières, google, yahoo

Quand nous planifions un voyage, nous consultons des cartes routières, « google » ou « Yahoo »; nous étudions minutieusement le chemin pour nous rendre à destination sans trop de problèmes; nous nous assurons que la voiture est en bon état et nous faisons le plein. En cours de route, nous surveillons l'indicateur de niveau d'essence et nous faisons le plein au besoin afin d'éviter une panne sèche le long de la grande route.

## Carte et essence spirituelles

Nous désirons tous et toutes mieux connaître Dieu, faire une rencontre intime de plus en plus profonde avec Lui et nous rendre à destination à la fin de notre pèlerinage terrestre. Mais, pour se rendre à destination, il nous faut en connaître le chemin. Notre carte routière, c'est la Parole de Dieu et les dix commandements. L'essence dans notre vie spirituelle, c'est la foi.

## Chemin, Vérité, Vie

Jésus a dit à Ses intimes : « **Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie** » (Jn 14,6). Jésus est notre guide : sa Parole, notre carte routière.

## CEC

Le Catéchisme de l'Église catholique nous enseigne que : « **La force et la puissance que recèle la Parole de Dieu sont si grandes qu'elles constituent, pour l'Église, son point d'appui et sa vigueur et, pour les enfants de l'Église, la force de leur foi, la nourriture de leur âme, la source pure et permanente de leur vie spirituelle** ». **Il faut « que l'accès à la Sainte Écriture soit largement ouvert aux chrétiens »** (paragraphe no 131).

Et au paragraphe no 133 « **L'Église 'exhorte instamment et spécialement tous les chrétiens (...) à acquérir, par la lecture fréquente des divines Écritures, 'la science éminente de Jésus-Christ' (Ph 3,8). 'En effet, ignorer les Écritures, c'est ignorer le Christ' (S. Jérôme) »**.

## Persévérance

Au paragraphe no 162, l'Église nous avertit que « **la foi est un don gratuit que Dieu fait à l'homme. Nous pouvons perdre ce don inestimable; S. Paul en avertit Timothée : 'Combats le bon combat, possédant foi et bonne conscience; pour s'en être affranchis, certains ont fait naufrage dans la foi' (1 Tm 1,18-19). Pour vivre, croître et persévérer jusqu'à la fin dans la foi nous devons la nourrir par la Parole de Dieu; nous devons implorer le Seigneur de l'augmenter; elle doit 'agir par la charité' (Ga 5,6), être portée par l'espérance et être enracinée dans la foi de l'Église** ».

Jésus qui connaît notre nature humaine et nos difficultés nous a dit que, sans Lui, nous ne pouvons rien faire : « **Pour les hommes c'est impossible, mais pour Dieu tout est possible** » (Mt 19,26).

## Le combat spirituel

**En définitive, rendez-vous puissants dans le Seigneur et dans la vigueur de sa force. Revêtez l'armure de Dieu, pour pouvoir résister aux manœuvres du diable... C'est pour cela qu'il vous faut endosser l'armure de Dieu, afin qu'au jour mauvais vous puissiez résister et, après avoir tout mis en œuvre, rester fermes.**

**Tenez-vous donc debout, avec la Vérité pour ceinture, la Justice pour cuirasse, et pour chaussures le Zèle à propager l'Évangile de la paix; ayez toujours en main le bouclier de la Foi, grâce auquel vous pourrez éteindre tous les traits enflammés du Mauvais; enfin recevez le casque du Salut et le glaive de l'Esprit, c'est-à-dire la Parole de Dieu** (Ep 6,10-18).

## Armure

La vie spirituelle est parsemée de luttres et pour nous protéger il faut nous vêtir de l'armure que Dieu met à notre disposition : sa Parole, les sacrements et la prière. Sans cette armure spirituelle, nous ressemblons à un soldat qui se rend au champ de bataille en traînant son casque et son fusil non chargé derrière lui avec ses munitions dans son sac à dos. Il sera surpris par l'ennemi sans aucune possibilité de réagir.

Malgré la fatigue du combat, restons debout et n'hésitons pas à revêtir l'armure que Dieu met à notre disposition. Ainsi, au moment de la tentation, le cœur et l'esprit remplis de la Parole de Dieu qui est « **énergétique et plus tranchante qu'aucun glaive à double tranchant** » (He 4,12) nous serons en mesure d'éteindre « **tous les projectiles enflammés du malin** » (Ep 6,12).

Alors, à l'exemple de notre Maître qui est si doux et humble de cœur nous pourrions dire avec fermeté et conviction : « **Il est écrit...** » (Mt 4,10).

N'hésitons plus à amasser un froment spirituel dans le grenier de notre cœur.

