

Méditation sur la générosité

Interrogez-vous pour savoir à quel moment vous êtes généreux. Et pour cela, cherchez d'abord à savoir quelles formes peut prendre la générosité.

La générosité n'est pas simplement le fait de partager de l'argent ou des biens matériels. Si elle ne se limitait qu'à cela, alors ceux qui ont peu de biens à leurs dispositions ne pourraient être généreux.

Non. La générosité commence par le don de soi. Le don de son temps, que l'on est prêt à consacrer à autrui. Le don de sa simple présence, surtout lorsque tout nous pousse au contraire à être pressé. Le don d'un regard, d'un sourire, d'une parole de réconfort. Tous ces dons peuvent sembler peu de chose, mais la générosité commence par cela. Sans rien attendre en retour.

Vous allez fermer les yeux et penser à quelqu'un - qui vous voulez - qui a su vous donner ainsi de sa personne, par sa présence à vos côtés, par son soutien, son sourire, par une main tendue. Peut-être était-ce un membre de votre famille, ou un ami, ou un parfait inconnu... Peu importe. Mais vous avez su reconnaître dans cette personne un geste de générosité. Prenez le temps de visualiser cette personne. Pensez à elle et à son geste généreux.

Ce geste, faites-le remonter du fond de votre mémoire dans votre conscience. Revivez-le. Appréciez-le. Souvenez-vous de ce que vous avez ressenti au contact de cette générosité ... et éprouvez à nouveau cette émotion. Retrouvez les sensations d'alors : peut-être une chaleur bienfaisante qui se diffuse dans votre poitrine, peut-être un sourire qui s'est épanoui sur votre visage, peut-être des larmes de joie...

Souvenez-vous, revivez et ressentez la joie que l'on éprouve à recevoir un signe de générosité. Et souvenez-vous à présent que tous les humains ressentent ces mêmes émotions.

Prenez alors conscience que vous êtes capables vous aussi d'offrir cette même générosité et de rendre d'autres personnes aussi heureuses que vous avez pu l'être ce jour-là. Par votre présence, vos paroles, vos gestes, vos actions. Représentez-vous en esprit en train d'agir généreusement : tout d'abord envers cette personne qui l'a été pour vous (c'est le plus facile!), puis envers tous ceux que vous connaissez ; puis envers tout le reste de l'humanité, tous ceux et celles que vous ne connaissez pas. Soyez généreux sans réserve, sans discrimination. Imaginez toutes sortes de gens dans votre esprit, venus de tous les horizons possibles et souriez-leur. Souriez à l'humanité...

Pascal Weber

Février 2018