

« INDICATIONS POUR CONTEMPLER UNE SCENE BIBLIQUE »

Ces conseils spirituels pour contempler une scène biblique s'inspirent de l'expérience de saint Ignace de Loyola. Ce ne sont que des indications pour disposer à la rencontre du Seigneur. C'est à chacun de voir, à la lumière de son expérience, ce qui l'aide ou pas. Faites des essais pour trouver ce qui vous convient.

« Seigneur, apprends-nous à prier » demandent les disciples. « Jésus dit : 'quand vous priez dites : Notre Père... ».

PREPARATION

L'heure.

« Au matin, à la nuit noire, Jésus se leva, sortit et s'en alla dans un lieu désert; là, il pria » (Marc 1,35)

La durée.

« En ces jours-là, Jésus s'en alla dans la montagne pour prier et il passa la nuit à prier Dieu » (Lc. 6,12). Qu'est-ce qui est raisonnable en fonction de ce que je cherche et désire ? Ce n'est pas un exploit.

Le lieu.

Je choisis un lieu propice au recueillement. Jésus nous dit : « Pour toi, quand tu veux prier, entre dans ta chambre la plus retirée, verrouille ta porte et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le secret » (Mt 6,6)

PREAMBULES

Texte.

Je lis le texte que je vais prier pour l'avoir en mémoire avant d'entrer dans la contemplation

. Lentement.

Position corporelle.

Je prends le temps de trouver la position corporelle où je me sens le mieux. Cette position est en résonance avec mon attitude intérieure. Elle peut varier au cours de la méditation selon ce que je cherche et désire, selon les mouvements qui naissent en moi.

ENTREE

Je me rends d'abord présent au Seigneur. Je peux faire un signe de croix où un autre geste personnel : « Me voici ! ».

- **1. Demander au Seigneur d'être entièrement tourné vers Lui et Lui seul.** C'est Lui que je cherche.
- **2. Imaginer le lieu** où va se dérouler la scène évangélique. Par exemple une haute montagne, je peux imaginer la cime, s'il y a de l'herbe ou des rochers, le paysage qu'on voit au loin, etc. Ce peut être aussi une visualisation symbolique.
- **3. Demande de grâce.** Je demande au Seigneur ce que « je veux et désire » vivre aujourd'hui dans ma relation avec Lui. « Que veux-tu que je fasse pour toi ? » dit le Seigneur.

Ne pas se précipiter mais prendre le temps de ce sas d'entrée. Tout au long de l'oraison, dès qu'il m'est donné du goût je ne vais pas plus loin, je demeure là.

VOIR LES PERSONNAGES –

Je regarde les personnes présentes dans la scène évangélique. Comment sont-ils habillés, quels sont leurs visages... Qui sont-ils ? (leur histoire, leur tempérament, leurs joies et leurs peines, leurs aspirations).

ECOUTER CE QU'ILS DISENT –

Entendre ce qu'ils disent, comme si j'y étais présent. Quel est le ton de leur voix, leur intention ?

CONSIDERER CE QU'ILS FONT –

Quels sont leurs gestes, leurs attitudes, leurs réactions, leurs intentions ? Peser cela pour essayer de sentir ce qu'ils cherchent à faire.

Après chacun de ces temps sentir et goûter intérieurement. Laisser résonner en moi les paroles et les gestes, Etre à l'écoute de ce que cela produit en moi. Comment tout cela me parle, rejoint ma vie ?

POUR CONCLURE LA RENCONTRE –

A la fin du temps qu'on s'est fixé je prends un temps pour **parler au Seigneur** comme « un ami parle à son ami ». Cela signifie qu'avant j'ai surtout pris le temps de contempler. Maintenant je lui dis simplement ce que cette contemplation a mis dans mon cœur. Je peux finir ce temps avec les mêmes mots que Jésus : « Notre Père ».