

« INDICATIONS POUR LA MEDITATION »

Ces conseils spirituels pour méditer 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 priait » (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 méditation. Lentement.

Position corporelle.

Je prends le temps de trouver la position corporelle qui m'aide à être présent ici et maintenant. Cette position n'est pas neutre, elle a une incidence avec mon climat intérieur. Elle peut varier au cours de la méditation selon ce que je cherche et désire.

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.

MEDITATION

1. Je me remets d'abord en **mémoire** le texte de l'Écriture : un récit, une histoire que je n'ai pas inventée.
2. Il s'agit maintenant de **saisir la signification de cette histoire** en vue de la sentir un peu mieux, dit Ignace. Il ne s'agit pas d'acquérir un savoir mais de comprendre comment je participe à cette histoire, autrement dit ce récit que je médite parle de moi.
3. **Je laisse résonner en moi ce que je médite** de telle sorte que mon cœur soit touché.

Ces trois temps ne sont pas à tronçonner de façon systématique, bien-sûr. Il s'agit moins de comprendre avec ma tête et acquérir de grandes lumières que de me laisser toucher avec le cœur de telle manière qu'il me soit donné un autre regard sur ma vie.

SORTIE

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 d'écouter. Maintenant je lui dis simplement ce que cette méditation a mis dans mon cœur. Je peux finir ce temps avec les mêmes mots que Jésus : « Notre Père ».