

Méditer et réfléchir

Dans la méditation et la réflexion, tu t'arrêtes plus longtemps sur un texte : tu médites, tu réfléchis, afin de comprendre le texte plus en profondeur. Plus un texte s'approfondit, plus ton intelligence et ton intuition s'y introduisent, plus fort il s'adressera à ta volonté et t'amènera à une décision. Dans la méditation, l'attention se dirige surtout vers la compréhension du texte : qu'est-ce qui s'y trouve exactement, que veut dire l'auteur, comment ceci se relie-t-il à l'ensemble du message ? Il y a dans l'Ecriture des passages faciles, comme il y a aussi des péripécies difficiles. Tu peux donc parfois aussi utiliser un peu d'aide ... Mais il ne faut pas trop en attendre ! Ne prends pas de commentaires écrits pour des spécialistes. Choisis plutôt des articles ou des commentaires courts et simples qui ouvrent le texte à la prière.

Lis ce genre de commentaire avant d'aller prier et donc pas pendant la prière. Cherche un commentaire qui t'ouvre le texte, le dévoile, le rend un peu clair, élargit ta façon propre de voir. Au début, tu peux t'aider d'un commentaire méditatif, un commentaire dans lequel l'auteur présente une méditation. Cela peut t'aider, tu peux ainsi voir comment tu peux faire. Mais finalement tu dois trouver ta propre manière de méditer. Ne prie pas trop avec les pensées et les idées des autres, mais sois toi-même actif, cherche toi-même à comprendre et laisse l'Esprit te donner les mots adéquats. Laisse-toi, en d'autres termes, interpeller par l'Ecriture elle-même ! Quand tu utilises un livre de méditation, fais-le de la manière suivante : lis un chapitre d'un livre de Piet Van Breemen ou d'Eloi Leclerc ou de Carlo Martini, pas pendant ta prière mais comme préparation. Cela te donne un cadre un arrière-fond, un portemanteau où tu peux accrocher l'une ou l'autre chose. Prends alors le texte d'Ecriture que l'auteur du livre a commenté, pour le méditer toi-même. Dans ses Exercices Spirituels, Ignace donne ce conseil : 'Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui satisfait et rassasie l'âme, mais de sentir et goûter intérieurement' [ES 2].

Contempler et considérer

Dans la contemplation, tu vas un pas plus loin que dans la méditation. Quand tu as compris ce que le texte veut dire, quel est son message de foi, laisse-le agir. Contempler veut dire : regarder, voir, considérer. Tu prends une péripécie d'Ecriture, un récit d'Ancien Testament ou une scène de la vie de Jésus, et tu essayes d'être présent à l'événement que tu contemples. Car ce que tu contemples s'accomplit aussi en toi. Tu laisses ce morceau d'Ecriture faire son travail dans ton cœur. La question n'est plus tellement : Que dois-je faire de ce passage d'Ecriture ? La vraie question est plutôt : Que fait ce passage en moi ? Comment me touche-t-il ? Comment s'adresse-t-il à moi ?

Dans la méditation, l'intelligence et la volonté sont plus activement concernées ; dans la contemplation, les sens, le cœur et l'âme sont davantage interpellés. Dans ses Exercices Spirituels, Ignace apprend à contempler et à considérer comme suit : 'Voir les personnages, entendre ce qu'ils disent, regarder ce qu'ils font et ensuite me tourner en moi-même pour tirer quelque profit de ce que je vois et entends' [ES 106-108]. Et dans les nombreuses 'répétitions' qu'il conseille de faire, quand tu contemples la vie de Jésus, il demande de ne pas utiliser seulement les yeux et les oreilles, mais les cinq sens [ES 121-126] !

Tu t'arrêtes soudain sur un mot, un geste, un signe, il y a un moment de lumière de foi, de reconnaissance. Tu te mets à 'sentir et goûter'. Et tu t'y attardes. Tu te sens personnellement interpellé, concerné, avec tout ton être. Cette interpellation provoque une réaction, un écho, une réponse. Ainsi peut naître une conversation, comme quelqu'un qui parle avec son ami. Tu ne penses plus à ce que le Christ fait ou dit, mais tu Lui parles maintenant toi-même, tu parles à Dieu. Tu te branches pour ainsi dire spontanément de la troisième à la deuxième personne.

Contempler, c'est regarder Jésus, si longtemps et si intensément que tu en deviens différent, que tu sens son regard posé sur toi. Tu dois prendre le temps de te laisser pénétrer de ce que tu contemples. Tu apprends à recevoir et tu conserves tout dans ton cœur, comme Marie. La qualité de ton attention est importante.