

Exercice de contemplation de Jésus avec Marie et Joseph, dans la crèche

★ Pourquoi un exercice de «contemplation»?

La contemplation est une manière de prier qui est un peu différente de la méditation. Il ne s'agit pas d'émettre des pensées ou des réflexions à partir d'un fragment de la Sainte Ecriture, mais plutôt de permettre à l'Esprit Saint de réveiller nos « sens spirituels », ou bien cette sensibilité intérieure que le Père nous a donné pour que nous puissions « goûter et voir comme est bon le Seigneur » (Psaume 33,9). Lui, en effet, nous a créés pour que nous puissions entrer dans la pleine communion avec Lui. Par conséquent, nous pouvons croire que nous avons en nous-mêmes la capacité de le connaître et de l'aimer, non seulement en paroles, mais avec les faits et en vérité.



En effet c'est grâce à l'Incarnation, que l'amour de Dieu est venu en Jésus nous toucher dans notre chair et à se laisser toucher par nous. L'expérience du Seigneur que les contemporains de Jésus ont fait est accessible encore aujourd'hui à nous toutes, chaque fois que nous nous approchons de LUI pour recevoir son corps glorieux dans l'Eucharistie, chaque fois que nous lui demandons son pardon dans la confession, chaque fois que nous accueillons en nous la Parole vivifiante de l'Esprit. Alors, si vraiment nous Lui ouvrons notre cœur, Jésus se fait pour nous lumière, pour voir dans la vérité le visage du Père, des sœurs et des frères et notre vrai visage; voix, qui nous console, qui nous reproche doucement et nous instruit ; un pain bon, qui rassasie notre faim; huile médicameuteuse, qui guérit nos blessures et assouplit notre rigidité; parfum céleste qui nous invite à le suivre, n'importe où et sans peur.

Pour entrer dans la contemplation il est tout d'abord important, de la désirer. En deuxième position, il faut demander cette grâce à Dieu, avec courage. En troisième lieu, il s'agit de se laisser aider par l'imagination. La faculté d'imaginer ce qui nous a été raconté dans l'Evangile, c'est un don que Dieu même nous a fait, pour nous aider à percevoir sa proximité et son intérêt

envers nous. Saint François de Sales, dans la Filotea, recommande cette manière de prier, puisqu'elle « enrichit la volonté, qui est la partie affective de notre âme, de bons mouvements » - Comme l'amour pour Dieu et la confiance dans la bonté, le zèle apostolique, la joie, la compassion envers le prochain, nous aident à soutenir l'engagement de notre volonté, en nous donnant des ailes pour avancer plus vite, presque en volant, sur le chemin de la sainteté. Avec un grand avantage pour nous même, pour notre communauté, pour notre mission éducative et pour l'Eglise entière. Essayer pour croire !

★ Trace pour l'exercice de la contemplation (Luc 2, 4-7)

1. Au nom de Jésus, je demande au Père le don de l'Esprit Saint.

Je peux répéter lentement cette prière, inspiré de la 4ème strophe du Veni Creator :

Viens Esprit Créateur...

Réveille en moi les sens spirituels,

Reprends en moi ton feu d'amour,

Guéris et fortifie mon corps et mon cœur !

2. Je demande à Dieu Père, par l'intercession de Marie et de Joseph, la grâce de pouvoir entrer dans la Grotte de Bethleem pour :

· Rencontrer Joseph (Luc 2, 4-5) et écouter de Lui la narration du voyage : La peur, le gêne... et puis la grande joie...

· Rencontrer Marie (Luc 2,6): qui a accouché dans un lieu d'occasion... peut-être qu'elle aurait besoin de mon aide. Que puis-je faire pour elle ?

· Adorer le Bébé déposé dans la mangeoire (Luc 2,7) et me laisser toucher par Lui : C'est le pain descendu du ciel... il ne sait pas encore parler, mais de Lui sort déjà une force qui nous guérit tous...

3. Je conclus la prière par un colloque cœur à cœur avec Marie: je la remercie, je lui confie ma vie, mes intentions, tout ce qui me tient à cœur...

4. Une fois la prière terminée: il est important de garder avec foi et amour ce que l'Esprit Saint a semé en nous... en son temps, il portera du fruit !