Prier avec Saint Ignace – méditation et contemplation

La contemplation évangélique selon saint Ignace est un regard sur le Christ, à partir de l'Évangile. Elle a pour but de me décentrer, de me faire sortir de moi. Je contemple, c'est-à-dire, je regarde avec attention le Christ vivant et agissant dans le monde et pour être touché, affecté, je contemple mon existence avec ce que vit le Seigneur Jésus.
Ma vision du monde est transformée, mes jugements rectifiés et je suis renvoyé à l'action. La spiritualité ignatienne propose donc une manière de prier qui se décompose en plusieurs temps.
Cette façon de faire permet de personnaliser sa relation au Seigneur qui petit à petit devient un proche à qui on peut parler comme un ami parle à un ami. Pour chacun, ce dialogue trouve sa source dans son histoire et dans sa vie quotidienne.
Pour Saint Ignace, il s'agit d'un exercice spirituel libre, un acte de la volonté : « je décide de prier ».

La prière demande une préparation : on choisit de prier, on exprime le désir de rencontrer Dieu. Et on se donne les moyens qui sont les nôtres compte tenu de la réalité de notre vie (famille, travail…) : ne pas mettre la barre trop haute, rester réaliste.
La prière ignatienne comprend plusieurs étapes :

a) Choisir un texte à méditer :
un passage de l'Évangile, un psaume, ou un autre texte biblique.
On pourra par exemple choisir l'un des textes du jour, ou un texte qui nous ''appelle'' tout particulièrement ce jour-là. On commence à se familiariser avec la prière ignatienne à travers des textes bibliques, mais ultérieurement, on pourra aussi faire l'expérience de méditer des textes non bibliques, en rapport avec notre vie de foi : par exemple exhortation apostolique, encyclique, texte d'un père ou d'un docteur de l'Église, etc.

b) Entrer en prière :
A l'avance, se fixer un moment, une durée (15, 30, 45 minutes…), un lieu calme.

Choisir une posture confortable. On peut placer devant soi quelque chose qui représente la présence de Jésus (icône, bougie allumée…)

Commencer en prenant un temps pour faire silence, surtout à l'intérieur.
Je m'engage à porter mon attention sur ce qui est proposé pendant ce temps de prière.
Se concentrer un temps sur sa posture, sur sa respiration peut aider à évacuer des pensées parasites, des distractions, à trouver ce silence intérieur où le cœur s'ouvre pour être attentif aux mouvances de l'Esprit Saint.
Mais je viens avec ce que je suis, ce que je vis, on ne fait jamais le vide en soi.

En faisant silence, je choisis :
- d'être à l'écoute, de m'ouvrir à l'altérité de l'autre qui est Dieu, de l'autre qui est mon frère, ma sœur. Je me décentre de moi pour me centrer sur Dieu et mon prochain.
- d'exercer l'hospitalité : être disponible à accueillir et à être accueilli.
- de laisser le silence devenir Parole, Parole qui donne vie.

Pour marquer l'entrée en prière, l'entrée en communion avec Dieu, commencer par un signe de croix, une courte prière (ex : Notre Père, Viens Esprit Saint, etc… ou invocation plus personnelle).

Demander en particulier à l'Esprit Saint de conduire mes sens spirituels : mon imagination, mon intelligence, ma mémoire, mes yeux du cœur.

Et demander la grâce d'une rencontre intérieure avec le Christ.

c) Demander une grâce particulière au Seigneur :
Dieu désire nous rencontrer et désire faire alliance avec nous et nous combler. Et il ne cesse de nous dire : *« Que veux-tu que je fasse pour toi ? »* (Bartimée, Mc 10, 46-52)
Quel est mon désir à ce moment ? Ne pas hésiter à demander des choses concrètes, personnelles. De quoi ai-je réellement besoin, et où je ne peux pas y arriver par moi-même ?

On peut aussi faire le point : qu'est-ce qui m'empêche de voir Dieu ? Et demander la grâce d'enlever la poutre ou le sable de mes yeux.
Si je n'ai pas de demande particulière, je peux aussi me laisser inspirer par le choix du texte pour demander une grâce en lien avec ce choix.
Je peux aussi demander à Dieu la grâce d'être sensible au dessein de Dieu auquel je suis appelé à participer.

d) Lecture et contemplation/méditation de l'Évangile (ou autre texte choisi).

Lire tranquillement le passage une première fois, en le goûtant doucement :
Imaginer et contempler la scène, comme un enfant, et en faisant fonctionner tous ses sens : imaginer l'ambiance, l'environnement… (ex : lumière, odeur, chaleur…)
Qui sont les personnages ? Où sont-ils ? Quelle est leur attitude ? Que font-ils ? Que disent-ils ? Éventuellement, me positionner dans cette scène. Quel personnage suis-je ?
Même lorsque la prière est méditative, cette composition imaginative peut être utile. En situant ainsi les choses et en y prenant place, on s'accorde au climat affectif du passage à méditer. Rester un moment dans cette proximité.
Être attentif à ce que l'Esprit Saint fait en moi : qu'est-ce qui me touche, me met en mouvement intérieurement ? Quelle parole résonne en moi ?
Elle peut avoir suscité en moi de la joie, de la paix, de la tristesse, de la peur…ou une résistance, une incompréhension, une surprise, un questionnement, une inspiration, un élan… Dieu nous parle à travers notre intellect mais aussi à travers notre affectivité. Être attentif à ces mouvements.
De même on peut relire le texte une seconde fois après quelques minutes pour mieux le goûter et le garder à l'esprit.
On peut ensuite prendre un temps en fermant les yeux, continuer à imaginer la scène, écouter ce qui résonne en nous.
Noter le mot, la phrase, la parole, ou le geste, etc., qui nous a particulièrement touché, mis en mouvement, qui résonne en nous. Attention à ce que les notes à ce moment-là ne deviennent pas une distraction qui nous font quitter la prière ; et ne pas laisser l'intellect remplacer l'écoute par un exercice d'analyse de tout le texte.

On peut choisir de se concentrer plus particulièrement sur une lecture soit plutôt contemplative, soit plutôt méditative pour se laisser toucher.
On peut expérimenter les deux et voir ce qui nous correspond mieux ; peut-être aussi en fonction du texte choisi. Ou combiner les deux.
Méditation : processus de réflexion aimante. Être particulièrement attentif à un mot ou une phrase du texte qui résonne en moi, me rappeler ce que ce passage évoque pour moi (mémoire), méditer avec amour (compréhension), et goûter, intérioriser particulièrement ce passage (volonté). Comment/pourquoi me touche-t-il ? Quels élans suscite-t-il en moi ? (Lire le texte deux fois.
Contemplation : processus d'imagination aimante. Être particulièrement attentif aux personnages, à leurs actions et leurs paroles et comment ils nous touchent.
On peut ainsi lire le texte 3 fois en entier, en se concentrant sur :

- Première lecture : qui sont les personnages ?
- Deuxième lecture : écouter ce qu'ils disent et en tirer profit : qu'est-ce que cela bouscule en moi ?
- Troisième lecture : regarder ce qu'ils font, leurs actions, leurs gestes, et en tirer profit…

e) S'entretenir avec Jésus.

C'est ce qu'Ignace appelle le "colloque" : vers la fin de la prière, on s'entretiendra familièrement avec le Seigneur en parlant "comme un ami parle à son ami".
Après l'éclairage du texte, prendre le temps de lui demander de répondre à mes besoins, ou rendre grâce, ou demander pardon…
S'arrêter à ce qui nous parle, nous touche, nous donne une lumière pour notre vie spirituelle ou notre vie tout court, etc., est essentiel : c'est cela qui va nourrir la foi, l'amour de Dieu, le désir de servir, etc. Il faut avoir assez de liberté intérieure pour s'arrêter là où l'Esprit nous amène et qui nous donne de la saveur.

Et terminer par un Notre Père.

f) Relecture, faire mémoire et envoi

Quelques minutes après avoir fini la prière, prendre note de l'une ou l'autre chose qui m'a semblé importante et que je veux garder.

En particulier qu'est-ce qui a suscité de la joie, de la paix, de la résistance, etc. ...
Est-ce que j'entrevois des éclairages, des choix, des attitudes, des orientations de vie, des actions auxquels je me sens invité ?

Après le temps de prière, nous sommes appelés à mettre la prière en œuvre, à lui donner chair dans l'action, avec une vision de notre vie et du monde renouvelée, transformée par notre expérience de communion avec Christ.

Cette transformation peut demander du temps, de la patience, de la régularité dans la prière.