

Pour faire de son chemin

un temps de méditation...



Se préparer :

- choisir un texte que vous avez envie de méditer. Un texte sacré, poétique ou biblique (par exemple tiré des lectures du jour sur le site www.aelf.org)
- ou emporter la méditation proposée par www.prieenchemin.org

Au départ

- confier votre marche à Dieu, à l'Absolu, à la Vie...
- dire votre disponibilité
- exprimer votre désir de Le ou La rencontrer, votre soif de mieux comprendre le sens...
- faire un geste – la main sur le cœur, les bras largement ouverts ou un signe de croix - qui dise votre attente et votre accueil de Sa Présence...
- ou simplement faire silence et inspirer largement, lentement et pleinement en accueillant le Souffle qui vivifie et fait entendre l'appel de la Vie.

Se mettre en marche... et regarder :

- se laisser toucher par le paysage et ses éléments : arbres, champs, ciel, nuages, fleurs, cultures, animaux... compagnes, compagnons de marche
- respirer les odeurs qui disent l'environnement, la saison, les travaux des champs
- goûter quelques fruits, fleurs ou herbes... déguster l'instant
- écouter les oiseaux, le vent dans les feuilles, le chant du ruisseau... ou de la pluie... écouter la vie !
- se réjouir de tout ce que nos sens nous offrent. Ils révèlent peut-être quelque chose d'invisible...

Trouver un endroit adéquat, s'asseoir

- et lire le texte choisi
 - lire et ressentir ce que cette lecture provoque en soi
 - s'adresser à Dieu, à l'Absolu, à la Vie en exprimant ce qui vibre en son cœur, en son corps ou en son esprit
- ou lire en 3 étapes :
 - lire le texte 1^{ère} fois et chercher ce qu'il dit de manière objective
 - lire une 2^{ème} fois et examiner ce que le texte vous dit à vous personnellement
 - enfin, après une troisième lecture, exprimer une prière (de demande, d'action de grâce, de louange, d'intercession, de confiance,...) à partir de votre méditation...
- ou tout simplement goûter l'instant offert par la création... Son Créateur n'est jamais très loin...

Pour terminer, remercier et rendre grâce, pour ce moment si particulier où l'on se sent partie prenante de ce Tout... en osmose avec tout le créé.

Et bénir – c'est-à-dire dire du bien – de tout ce que l'on a découvert et déjà de tout ce que l'on retrouvera à son retour.

Promis, vous rentrerez chez vous.... autrement !

Belle vie à vous !