

S'initier à la contemplation

L'été arrive et nous profitons des belles et longues journées pour prendre davantage le temps, pour nous balader, pour sortir un peu de notre quotidien. Quelle belle occasion de poser un regard neuf sur les beautés qui nous entourent !

La **contemplation** est une forme de [prière méditative](#) très ancienne. Présente dans de nombreuses religions, elle est également **au cœur de la tradition chrétienne**.



Image par Alexa de Pixabay

[Saint Thomas d'Aquin](#) disait : *“La contemplation est le plus haut degré de l'activité intellectuelle. C'est alors seulement que l'esprit humain peut atteindre une certitude parfaite.”* Cette [citation](#) nous fait comprendre que nous sommes appelés à cette action contemplative ... mais elle peut aussi être un peu impressionnante. N'est-ce pas réservé aux moines et moniales qui ont choisi la vie contemplative et se sont retirés du monde ? Sommes nous tous faits pour cela ? En avons-nous tous la capacité ?

Oui ! [La contemplation](#) est accessible à tous et peut trouver sa place dans notre quotidien. Peut-être même la pratiquons-nous déjà sans le savoir. En effet, Simone Weil nous éclaire sur le secret de la contemplation : *“La contemplation est un regard d'amour fixé sur la réalité”*

Il s'agit donc surtout d'une histoire d'amour : aimer Dieu à travers sa création et voir, à travers ce qui nous entoure, les signes de son amour pour nous.

La contemplation est donc possible où que l'on soit, quel que soit notre environnement, car la beauté de Dieu est présente partout, [comme le rappelle la Bible](#) : dans toute création (Calvin définissait la nature comme le “théâtre de la gloire de Dieu”), comme dans tout homme et toute femme dans lesquels nous sommes invités à contempler le Christ.

Pour commencer, il peut être plus facile de contempler Dieu à travers quelque chose qui touche particulièrement notre sensibilité : une œuvre d'art, une musique sacrée, un beau ciel de fin de journée ...

Accueillons alors cette beauté, et ouvrons-nous au mystère qu'elle révèle :

- En étant réceptifs aux émotions et sensations que ce que nous contemplons éveillent en nous,
- En nous demandons ce que cela dit de Dieu (de sa grandeur, de sa tendresse, de sa beauté, de sa force, ...)
- En rendant grâce et en louant Dieu pour ses merveilles !

Alice Ollivier pour Hozana.org