

Trois formes de méditation chrétienne

Le terme **méditation**, dans le vocabulaire chrétien, peut revêtir plusieurs significations ; **approfondissement de la Parole de Dieu, contemplation, cœur à cœur silencieux**... Dans tous les cas, il s'agit d'une intériorisation permettant de se mettre à l'écoute de Dieu, présent en nous.

"Le centre de l'âme, c'est Dieu" disait saint Jean de la Croix.

Pour vivre cette **rencontre intérieure**, et se mettre à l'écoute de Celui qui n'attend que nous, pères du désert, docteurs de l'Église et autres saints nous ont ouvert des chemins.



Avec eux, mettons-nous en route pour ce rendez-vous intime *"avec celui dont on se sait aimé"* (sainte Thérèse d'Avila) :

- [La prière de Jésus](#), qui s'appelle également **prière du cœur**, fait partie de la tradition orthodoxe. Cette pratique est surtout un moyen de recentrer son esprit en répétant **une courte invocation à Jésus** : *"Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur"*. Nous pouvons répéter cette phrase en la calant sur notre respiration afin qu'elle devienne, elle-même, souffle (première partie sur l'inspiration et fin de la phrase sur l'expiration).
- [L'oraison silencieuse ou oraison de recueillement](#) nous invite à entrer en nous-même. Il s'agit de voyager dans notre "château intérieur", comme nous l'expliquait [sainte Thérèse d'Avila](#) ; pas de protocole particulier ni de règle mais une grande disposition intérieure pour ressentir cette présence aimante de Dieu en nous. Cet abandon et ce recul face aux sollicitations extérieures demandent de la patience et de l'humilité. Sainte Thérèse nous rassure : c'est normal que cela soit parfois plus difficile certains jours. L'important est de ne pas se décourager !
- Alité durant de longs mois, saint Ignace de Loyola a mis au point ses fameux [exercices spirituels](#). Ils nous proposent de plonger dans des épisodes de l'Évangile pour réellement les

visiter. Au-delà d'une simple écoute de la Parole de Dieu, saint Ignace nous propose de ressentir, de vivre dans notre être cette rencontre avec le Christ.

Quel que soit le chemin utilisé, la [méditation chrétienne](#) nous invite à faire de la place à Dieu, à faire silence pour enfin nous laisser regarder, nous laisser toucher, nous laisser aimer.

“Impose même silence à ma prière, pour qu'elle soit élan vers toi ;

Fais descendre ton silence jusqu'au fond de mon être

et fais remonter ce silence vers toi en hommage d'amour !” (saint Jean de la Croix)