

Vivre la Visio divina

OBSERVER ET SE LAISSER TRANSFORMER

« Tout ce qui est bon, tout ce qui est vrai, tout ce qui est beau nous amène à Dieu. »

PAPE FRANÇOIS

S'inspirant de la pratique séculaire de la *Lectio divina* qui se caractérise par une lecture priante des Écritures, la *Visio divina* repose sur la contemplation d'une image, d'une icône ou d'une sculpture. Dans une culture de plus en plus inondée par les images, la *Visio divina* nous invite à réagir à contre-courant : regarder une seule image, lentement, y revenir pour dépasser ses premières impressions, ouvrir son cœur et son esprit pour entrer en dialogue avec Dieu qui se communique à nous par le biais de nos sens et de notre imagination.

Pratiquée dans plusieurs milieux anglophones, cette forme de méditation vise une transformation de notre être, de notre regard. Elle ne requiert aucune connaissance de l'histoire de l'art. Il suffit d'observer attentivement une image, de se laisser interpeller par les couleurs, les formes, les textures et de répondre, dans la prière, à ce que Dieu veut nous communiquer à travers l'image.

LA DÉMARCHE NOUS FAIT ENTRER DANS LES QUATRE MOUVEMENTS SUIVANTS :

OBSERVER

Commencez par une observation attentive de l'ensemble de l'œuvre. Regardez bien les formes, les couleurs, la lumière, les mouvements, les personnages. Distinguez les différents plans de la composition. Après une première « lecture » visuelle de l'image, notez ce qui a attiré votre attention. Vous pouvez ensuite lire le texte biblique qui pourrait avoir inspiré l'artiste ou qui est en phase avec ce qui est représenté.

MÉDITER

Observez l'ensemble de l'image une seconde fois. Permettez à l'image de vous rejoindre au-delà de votre intellect pour atteindre votre subconscient. Quelle vérité émerge pour vous? Ne censurez pas votre imagination. Projetez-vous dans l'image. Concentrez votre attention sur le détail ou la partie de l'image qui vous interpelle.

RÉPONDRE

L'image et le texte biblique sont une invitation à la prière. Si vos observations font remonter une expérience ou vous rappelle une personne, profitez de ce moment de silence pour laisser jaillir de votre cœur une prière d'action de grâce ou d'intercession. Si l'image a provoqué une prise de conscience, servez-vous de cette éveil pour nourrir votre prière et vous laisser interpeller par Dieu et sa Parole.

CONTEMPLER

Notre relation avec Dieu se nourrit de moments où nous prenons le temps de savourer sa présence sans chercher à combler le silence par des mots. Tournez-vous vers Lui pour apprendre à regarder à sa manière, à vous laisser transformer par sa Parole. Savourez le calme du moment et laissez-vous bercer par son Amour.

